

CLARA

CLARA.es

5
Los infalibles
PARA UN
CABELLO
PERFECTO

TATUAJES
ASÍ AFECTAN
A LA SALUD

DIETA
EFECTO
SPANDEX
Refuerza la
musculatura
abdominal

Consigue el
**blonde
latte**
EL RUBIO
DE MODA

SUELO
PÉLVICO A
EXAMEN
Pérdidas,
dolor,
hinchazón...
cómo nos
afecta y sus
soluciones

LOS MEJORES
**LOOKS
DE INVITADA**

BODAS, BAUTIZOS Y COMUNIONES
+ de 100 prendas y complementos para acertar

Revistas.PeruRadio.net.pe





KEUNE[®]

Revistas.PeruRadio.net.pe

Perfume capilar para un brillo irresistible

Hasta un 42% más de luminosidad y una fragancia que dura



KEUNE 

La revolución del
estilismo profesional

Descúbrelo en tu salón Keune
o en www.keune.com/es



Certified

Corporation
Learn more at
bcorp.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sumario

LAS LISTAS DEL MES

- 06 Blonde latte, el rubio de moda
- 08 Bakuchiol, la alternativa al retinol
- 10 De moda hasta el moño
- 12 Juego liviano
- 14 Ir sin sostén, ¿sí o no?
- 16 Tatuajes, así afectan a la salud
- 18 Zanahorias contra la astenia
- 20 Aeroyoga: es hora de volar

MODA

- 22 Minimal absoluto
- 32 Prints florales
- 42 Looks de invitada

NUTRICIÓN

- 54 Dieta "efecto spandex"
- 60 Los mejores tips para cocinar sano en poco tiempo
- 64 Bocatas para disfrutar

SALUD

- 68 Suelo pélvico, mucho más que pérdidas
- 74 Qué pedir a un seguro de viaje

BELLEZA

- 78 A por un vientre plano
- 86 Las 5 A del cuidado capilar
- 92 Comerse el sol a píldoras
- 96 Perfumes: cuello, muñeca... y cabello



08

La alternativa vegetal al retinol

112

Cocina asiática viral



DECO

- 102 Estrenar ducha

VIAJES

- 106 Évora
En el corazón del Alentejo

COCINA

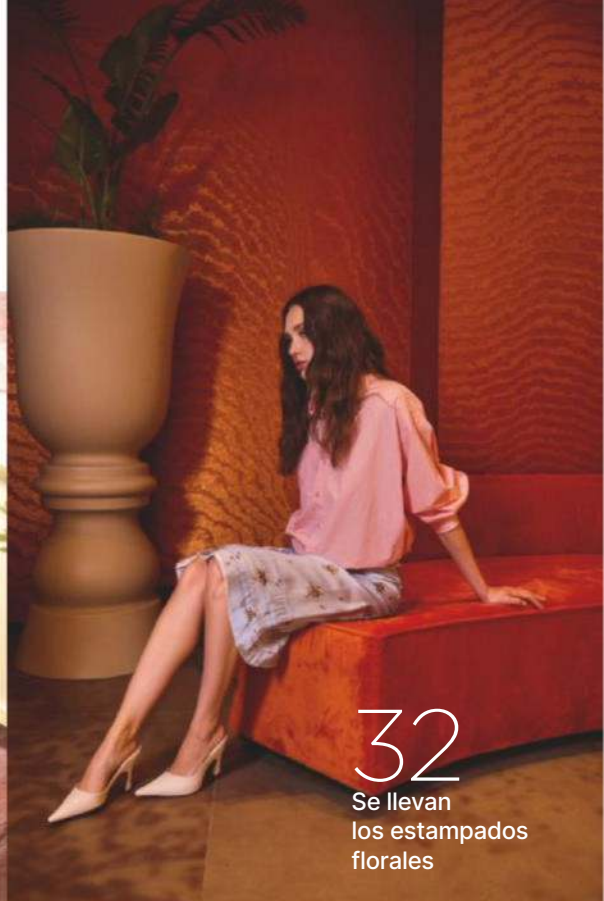
- 112 Cocina asiática viral

PSICO

- 118 Inteligencia: no hay una, sino diez

Y ADEMÁS

- 122 Agenda
- 124 Me lo pido
- 126 Horóscopo
- 128 Es nuevo
- 130 Web



32

Se llevan los estampados florales

42

Nos vamos de celebración



En portada:

Modelo: Jona Gudmundsdottir, de Mirrrs Models.

Fotografía: Kári Sverriss.

Ayudante de fotografía: Julia Nistor.

Estilismo: Óscar Visitación.

Makeup y peluquería: Natalia Ferreiros.

Ayudante MUA/Hair: Mercedes Velasques.

Ayudante de estilismo: Berta Blanch.

Camisa y zapatos de Zara.

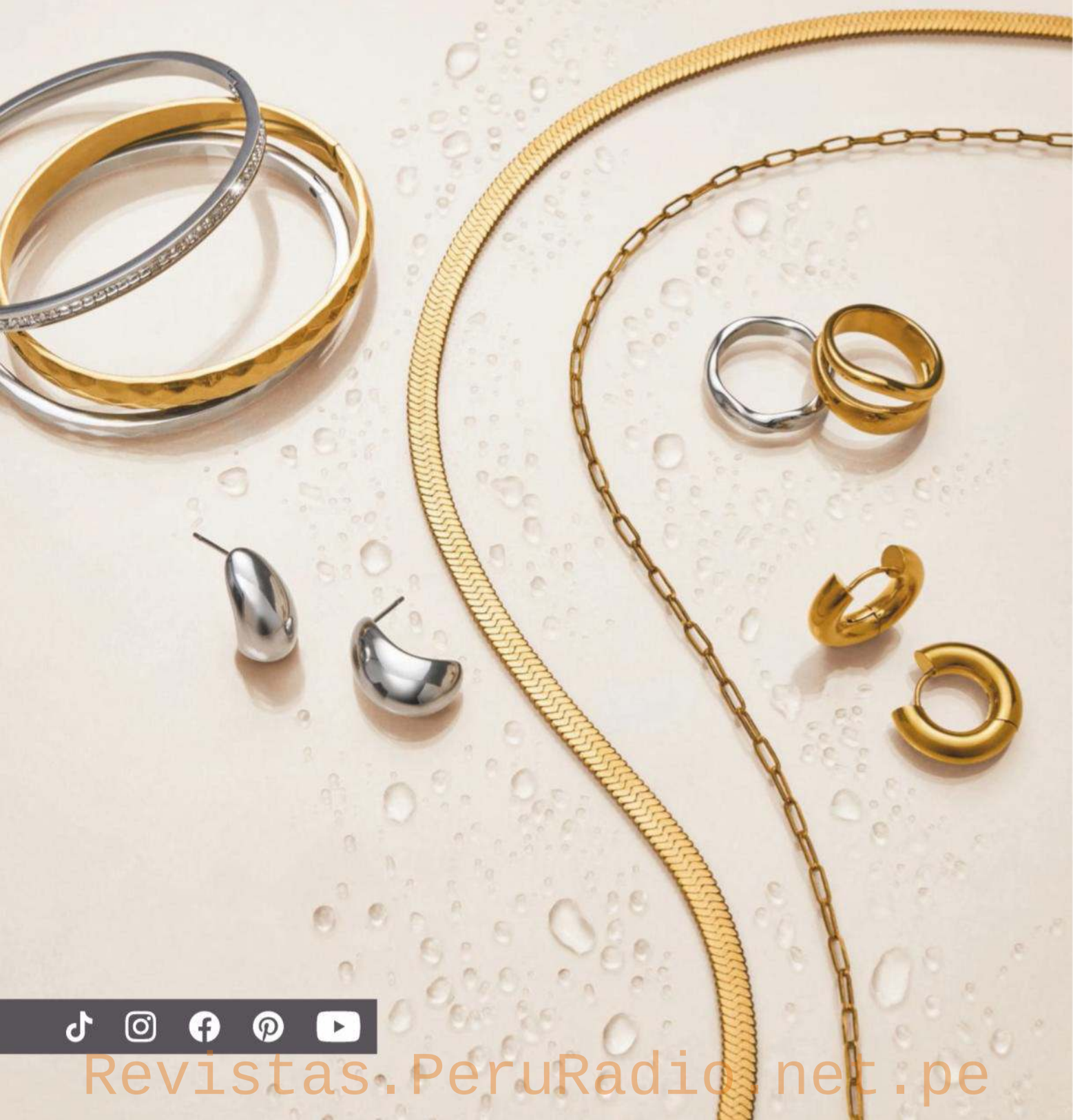
Pantalón de Marciano by Guess.

Anillo y pendientes de Bijou Brigitte.



ACERO FINO

•duradero •no irrita la piel •resistente al agua



Revistas.PeruRadio.net.pe

Blonde latte, el rubio de moda

A diferencia de los rubios muy fríos o nórdicos, el blonde latte busca un equilibrio entre la calidez y la sofisticación. ¿Su fuente de inspiración? Los matices cremosos del café con leche. De ahí el origen de su nombre

ENCARNA AGUADO



Hair Stylist de L'Oréal
Professionnel
JEHOSUA VÖGELE
@jehosuavogele

CÓMO SE CONSIGUE

El colorista suele trabajar sobre una base rubia media o clara, aplicando mechas babylights o balayage en tonos beige y miel. De esta manera, crea un efecto multidimensional que aporta profundidad y luminosidad al cabello, además de movimiento. El rubio resultante no es excesivamente claro y transmite elegancia y naturalidad.

LAUNCHMETRIX/ ZIMMERMANN

Una de las claves de que el blonde latte se haya convertido en uno de los rubios más solicitados en los salones es que consigue un doble objetivo muy perseguido por todas las mujeres: la luminosidad y el movimiento en el cabello. Es un rubio cremoso, con reflejos sutiles que, a la vez que ilumina el rostro, transmite una atractiva sensación de calidez.

• **Adiós a los rubios ceniza.** El latte se caracteriza por sus matices beige, miel, vainilla y arena. Son tonos cálidos, que permiten un acabado brillante en la melena, confiriéndole un aspecto muy saludable. No responde a una moda pasajera, sino que encaja con una tendencia actual de buscar colores en el cabello cada vez más naturales.

• **¿En quién funciona mejor?** En las mujeres que ya parten de una base naturalmente clara o rubia oscura, ya que permite aclarar el pelo manteniendo un resultado muy armónico. Cuando la base es muy oscura, si no se trabaja bien la transición, puede darse un contraste demasiado marcado, por lo que es aconsejable ponerse en manos expertas.

• **La alternativa: castaño latte.** La opción para los cabellos más oscuros podría ser recurrir a reflejos caramelos y dorados para añadir profundidad y luz. Así, de cara al buen tiempo, se pueden dejar a un lado los colores más intensos y planos, como el chocolate, y apostar por la tendencia de una calidez cremosa.

• **Bajo mantenimiento.** Tanto en el caso del blonde latte como en el del castaño latte no son necesarios los retoques de color cada

mes, aproximadamente. Al basarse la técnica en la aplicación de mechas ultradifuminadas, que se integran con el color base, se evita el efecto raíz marcada cuando el pelo crece y se pueden espaciar más las visitas al salón de peluquería. Además, la fibra capilar se mantiene sana, porque no se requiere una decoloración total al realizar el proceso.

Los consejos de los expertos



Peluquero
JOSÉ GARCÍA
@josegarciapeluqueros

MUY FAVORECEDOR

Este rubio es ideal para las que quieren aclarar el cabello sin artificios. Queda muy bien a las pieles cálidas y a las neutras, aquellas que suponen un equilibrio entre los matices rosados y amarillos. El motivo es que ilumina el rostro y suaviza las facciones, con un efecto rejuvenecedor.



Digital Kin Ambassador
de Kin Cosmetics
ANA PLANAS
@blond_estilistas

PRODUCTOS ESPECÍFICOS

El cuidado del cabello rubio en casa es tan importante como el trabajo del estilista en el salón. Es recomendable usar champús o mascarillas con pigmentos violetas para neutralizar los reflejos amarillentos no deseados y mantener, a la vez, la luminosidad.

Bakuchiol, la alternativa al retinol

Es la mejor opción natural para mejorar la firmeza y mitigar las manchas, propiedades que coinciden con las de los retinoides. La ventaja: no causa la irritación que producen estos al empezar a usarlos

ENCARNA AGUADO

Fotografía CARLOS MARSELLÉS

01. Cero reactividad EL ANTIEDAD DE LA PIEL SENSIBLE

Es antioxidante, mejora la firmeza de la piel, reduce las hiperpigmentaciones y estimula la renovación celular. Podríamos estar hablando del retinol, el principio activo más buscado en el cuidado de la piel, pero se trata de su "competidor vegetal": el bakuchiol. **Además de actuar de forma similar, no provoca rojeces ni descamación, ni necesita una protección solar reforzada porque no sensibiliza la piel.** Mientras el retinol necesita de un período de adaptación de la piel (retinización) y se recomienda su uso nocturno, el bakuchiol se puede usar día y noche, y ni siquiera tiene contraindicaciones en las embarazadas. El único inconveniente es que la acción rejuvenecedora del retinol se percibe más rápido y el bakuchiol necesita de un uso más prolongado en el tiempo para obtener los mismos resultados.



SÉRUMS Y CREMAS

1. Perlas regeneradoras nocturnas Peptide [Reti-V] de **Sensilis**, 70€. 2. Sérum Bakuchiol Peptides de **Medik8**, 73€. 3. Crema Reafirmante de Bakuchiol Prejuvenation de **Dr.Jart+**, 44,95€. 4. Mascarilla Reafirmante de Noche Bakuchiol + Phyto-Biotics Acai® de **Skin Generics**, 27,95€. 5. Sérum Renovador Reafirmante Essential Shock Intense Retinol de **Natura Bissé**, 189€. 6. The Ritual of Namaste Bakuchiol Natural Booster de **Rituals**, 19,95€.

3.



4.



02. Origen EL PODER DE LA NATURALEZA

Mientras el retinol es una molécula del grupo de los retinoides (derivados de la vitamina A), el bakuchiol es un ingrediente natural que se encuentra en las semillas y las hojas de la planta *Psoralea corylifolia*, también conocida como babchi. Es una planta originaria de la India y de China, donde desempeña un papel fundamental en la medicina ayurvédica y tradicional por sus potentes propiedades regeneradoras y antiinflamatorias.

03. El tándem perfecto BAKUCHIOL + RETINOL

Esta combinación está siendo considerada cada vez por más laboratorios a la hora de formular sus cremas y sérums antiedad. La razón es que mientras el retinol trabaja la renovación de la piel

con una eficacia inmediata, el bakuchiol refuerza el efecto rejuvenecedor y mejora la tolerancia a ese principio activo. Es decir, minimiza los efectos secundarios asociados al uso del retinol solo.





12.

De moda hasta el moño

Los accesorios de pelo serán unos de los grandes protagonistas de esta primavera 2026. A todo color y con un punto coquette, clips, coleteros y diademas adornan el cabello, y de paso nos elevan los outfits

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** | Estilismo **BERTA BLANCH**

Cuando pensamos en accesorios siempre tenemos en mente zapatos, bolsos y joyas; aunque la atención hacia los adornos de cabello ha crecido exponencialmente en los últimos años, hasta el punto de haber sido la inspiración de pequeñas firmas españolas que se dedican con éxito a su diseño. Porque más allá de sombreros y gorras, los pequeños comple-

mentos son capaces de aportar mucho, con muy poco. Las pasarelas no se quedan atrás, desde casquetes de crochet como los de Etro; pasando por tiaras o sombreros, como los de Simone Rocha o Magda Butrym; llegando a las maravillas artísticas de Schiaparelli. Todas ellas nos sirven de gran inspiración, sobre todo para la época de eventos que está por venir.

Accesorios florales

01

CON LUZ

Y pedrería, de **Mango**, 9,99€.



02

BROCHE

Flor de **Parfois**, 5,99€.



03

HOJAS

Horquillas doradas de **Acus**, 15€.



04

CON GOMA

Coletero floral de **Kiabi**, 5€.



05

APLIQUES

Agujas de **Darwin Collection**, 16€.



06

RÍGIDO

Broche dorado de **Misako**, 14,99€.



1. Diadema de **Lito y Lola**, c.p.v. 2. Coletero de **Bijou Brigitte**, 7,95€.
3. Horquilla de **You Are The Princess**, 2,50€ (se vende en pack). 4. Horquillas de **Lito y Lola**, 26€ (pack de 2).
5. Coletero rosa de **H&M**, 12,99€. 6. Horquillas de hoja de **Lito y Lola**, 50€ (pack de 2). 7. Pinza de **Stradivarius**, 7,99€. 8. Goma con lazo de **You Are The Princess**, 4,49€.
9. Broche abeja de **Bijou Brigitte**, 12,95€. 10. Coleteros de organza de **Stradivarius**, c.p.v. (en pack). 11. Horquillas de **You Are The Princess**, 4,99€ (se venden en pack).
12. Coletero de **Stradivarius**, 7,99€ (en pack). 13. Pinza de **Bijou Brigitte**, 7,95€.

Juego liviano

Alerta tendencia: las prendas con cierta transparencia han podido imponerse en la calle a base de vestirse sin complejos sobre otras piezas de tejido opaco. Un juego visual que tanto contrasta estilos, como diferentes largos de layering en la silueta

BERTA BLANCH

01. Abiertos EN VESTIDOS CAMISEROS

Es novedad, aunque rescatada de una gran tendencia de principios de los 2000, que vuelve pisando fuerte. Más allá de las camisas masculinas blancas de corte clásico, están los vestidos camiseros, que se visten abiertos, enseñando el pantalón debajo. Una alternativa novedosa con estilo que estiliza la silueta y la hace más interesante.

Zapato de tacón
blanco de **Lodi**,
169€.



02. Layering CÓMO COMBINARLO

La técnica de toda estilista es fácil llevarla a cabo con las transparencias como grandes aliadas, sobre o debajo de otros tejidos más opacos. Nosotras recomendamos el juego de tonalidades claras, neutras y pasteles, para lograr looks muy primaverales.

03. Transparencias TEJIDOS DELICADOS

Encajes, tules, gasas y organzas han inundado pasarelas de grandes marcas referentes en el sector. Concebidos como tejidos para lencería y ropa íntima, salen a la luz, o bien en total look, o bien en prendas sutiles que añaden un toque de feminidad debajo de un traje sastre o de camisería de inspiración masculina.



Anillo con rosa plateada de **Nude Project**, 49€.



Vestido blanco de **Pepe Jeans**, 110€.



Vestido camisero de **Uniqlo**, 49,90€.

Pañuelo de **Bimba y Lola**, 48€ (se vende con charm).



Camisa a rayas de **Uniqlo**, 39€.



Pantalón de **C&A**, 39,99€.



Bolso de mano amarillo de **Pull & Bear**, 17,99€.



Pendientes de **Tous**, 85€.

Top sastre palabra de honor de **H&M**, 44,99€.



Blusa de encaje rosa de **H&M**, 44,99€.

Prendas ligeras que permiten una gran versatilidad de estilos al combinarlas



Americana de **Baum und Pfdgarten**, 169€.



Chaqueta abierta de **Armani**, 270€.

Top drapeado de **& Other Stories**, 49€.

Sostén... ¿sí o no?

Aunque es algo muy personal y depende del tamaño del seno, en general, las expertas son más partidarias de su uso que de prescindir de él. Eso sí, no vale cualquier sujetador. Para llevarlo, también hay reglas

RAQUEL GONZÁLEZ

Hacernos con un sujetador de diario que nos siente de maravilla, así como encontrar el deportivo más adecuado, es una inversión fantástica para la salud", afirman las Dras. Emma Ross y Bella Smith, la primera, especializada en Fisiología, y la segunda, experta en salud femenina, ambas coautoras de *La biblia del cuerpo femenino* (Ed. Libros Cúpula).

• **Conocer el pecho.** Las expertas explican que, por su naturaleza, lo único que sujeta el seno es la piel, porque aunque "haya músculo y hueso en las proximidades de la mama, ninguno lo mantiene realmente en su sitio". Por ello, las mamas tienden a caer progresivamente al ir cediendo la piel a partir de los 20 años.

• **El rebote empeora la situación.**

Según las divulgadoras, "los investigadores en salud de los pechos sugieren que el movimiento repetido de rebote puede provocar daños irreversibles en la piel". Pero no es solo un tema estético, también causa dolor.

• **Molestias que no tienen que ver con el ciclo.** Muchas mujeres reportan dolor mamario en la fase premenstrual, pero este tipo de dolencias también pueden presentarse de forma permanente y, en muchos casos, pueden ir ligados a una sujeción deficiente.

• **Dar con el modelo adecuado.**

Un sujetador mal ajustado también puede "causar problemas musculoesqueléticos en la espalda, hombros y cuello, provocando tensión, tirantez y dolor".

¿Qué pasa con los aros?

Uno de los mitos más extendidos es la supuesta vinculación de estos modelos de sujeción con el cáncer de mama.

• **Por qué se relacionan.**

Como explica la Dra. Kristi Funk, autora de *Pechos, aprende a conocerlos* (Ed. Urano), se afirma que comprimir el sistema linfático de los senos puede alterar las células del tejido mamario.

• **Qué hay de cierto.** Funk es tajante al decir que estas afirmaciones carecen de fundamento y cita un estudio del 2014 que concluyó que "ni el tamaño de la copa, los aros, la edad de empezar a usar sujetador o las horas que se lleva puesto al día tienen relación alguna con el aumento de riesgo a padecer cáncer de mama".



MISAKO | □□□

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tatuajes, así afectan a la salud

Los dibujos de tinta que muchas personas lucen sobre la piel como formas de expresión o por su valor artístico pueden tener una cara B; ya que, según un estudio reciente, pueden poner en jaque a las defensas y comprometer la salud, más allá de provocar alergias

RAQUEL GONZÁLEZ

Un reciente estudio de la Universidad de la Suiza Italiana (Suiza) ha determinado que los pigmentos que se usan habitualmente al tatuar la piel pueden migrar hacia los ganglios linfáticos y alterar el sistema inmunitario.

• **¿Qué sucede?** Cuando la aguja deposita la tinta, las defensas la detectan y reaccionan a ella como lo harían ante un cuerpo extraño que constituye una amenaza (una bacteria, un parásito), esto es, enviando a los macrófagos, que son como pequeños “camiones de basura” biológicos, a “hacer limpieza”.

• **El problema es que la tinta no se puede “limpiar”.** El macrófago se traga la tinta, pero no puede destruirla. Cuando este muere, “suelta” la tinta que tenía encapsulada y un nuevo macrófago joven tiene que atraparla y repetir el proceso. Esto hace que el tatuaje se mantenga visible porque las células se pasan el pigmento

de unas a otras como si fuera una carrera de relevos infinita. Pero no todos los macrófagos actúan igual. Algunos, tras “tragarse” el pigmento, intentan llevarlo a la “planta de reciclaje más cercana” del cuerpo, es decir, a los ganglios linfáticos. Los ganglios tampoco pueden eliminar la tinta y, por lo tanto, la almacenan, lo que da lugar a una inflamación crónica de bajo grado, ya que el organismo nunca deja de “luchar” contra estos pigmentos, que mantienen al sistema inmune en un estado de alerta continua.

• **¿Qué consecuencias puede tener?** Por el momento, aunque se ha visto que puede afectar a cómo el cuerpo reacciona a determinadas vacunas, no existe una evidencia epidemiológica sólida que vincule los tatuajes con el cáncer, por ejemplo. Pese a ello, estudios hechos con animales sí que sugieren que puede comportar riesgos, por lo que hay que seguir investigando.



El color influye
Según parece, las tintas negras y rojas son las que se relacionan más directamente con la inflamación crónica de bajo grado, mientras los tonos verdes no influirían igual

¿Posible riesgo para la tiroides?

Las tintas para tatuajes pueden contener ftalatos, unas sustancias químicas que actúan como disruptores endocrinos. Aunque no hay una evidencia sólida, se sospecha que pueden afectar a la función tiroidea y al sistema hormonal.

- **Falta investigación.** Cada vez hay más estudios sobre los efectos de los tattoos, pero todavía no son suficientes para llegar a conclusiones firmes que los relacionen o no, por ejemplo, con el riesgo de desencadenar hiper o hipotiroidismo.
- **Precaución.** En personas que ya sufren problemas tiroideos como la tiroiditis de Hashimoto, algunas

asociaciones médicas no recomiendan tatuarse. El motivo es que la sobreestimulación del sistema inmunitario puede agravar la respuesta autoinmune.

• **Falsos diagnósticos.** Los pigmentos interfieren al hacer una ecografía o un escáner de tiroides y muestran manchas que parecen cancerosas al migrar la tinta hasta los ganglios linfáticos del cuello.



Zanahorias contra la astenia

Aunque podemos encontrarlas en el mercado durante todo el año, las variedades de primavera y verano son las más sabrosas. Muy ricas en vitaminas, ayudan a sobrellevar el cansancio primaveral

ARACELI HERRERO

Esta hortaliza de raíz es muy rica en vitaminas como la A, las del grupo B, la C o la K, esta última imprescindible para asimilar la vitamina D, la que se obtiene del sol. También en minerales y oligoelementos como el hierro, el potasio, el calcio, el yodo, el magnesio, el níquel, el azufre o el zinc, además de otros componentes como el ácido málico, el inositol, diversos fitosteroles y un aceite esencial que le confiere el aroma. Todos estos nutrientes hacen de la zanahoria un “multivitamínico natural”, ideal para afrontar el cambio de temporada con energía.

• **Escudo protector frente al sol.** Al ser el vegetal que aporta más vitamina A, no solo cuida la visión, sino también la piel. De hecho, puede ser de ayuda en casos de alergia al sol o de problemas para broncearse. Según algunos estudios, su consumo regular induce la producción de melanina, que actúa como ba-



Es mejor rasparlas que pelarlas, ya que las vitaminas se encuentran en mayor cantidad cerca de la piel

rrera natural de los rayos ultravioleta. No sustituye el uso de los fotoprotectores solares, pero sí es una ayuda extra.

• **¿Crudas o cocidas?** Para aprovechar los betacarotenos, es mejor cocinarlas. La cocción rompe las paredes celulares que los retienen y facilita su absorción. Esta también mejora si se acompañan las zanahorias con alguna grasa (aceite de oliva, aguacate, frutos secos...) ya que el betacaroteno es liposoluble y necesita de grasa para ser asimilado eficazmente en el intestino.

La variedad morada

Aunque es una recién llegada al mercado, en realidad se trata de una variedad ancestral, cuyo cultivo ha sido recuperado recientemente. Contiene una cantidad similar de provitamina A que la naranja, pero su capacidad antioxidante es hasta 34 veces superior.

Ideas diferentes y muy ricas para hacer con zanahorias



Foodie
ALBERTO UGARTE
@ugar90

CHIPS CON PARMESANO

Pelar unas zanahorias y rallarlas. Mezclar con la misma cantidad de parmesano rallado y pimienta. Hacer montoncitos sobre papel de horno, cubrir con más papel y aplastar. Hornear a 180° durante 15-20 minutos.



Creadora de contenido
TERESA NADAL
@cocinandocontj

ASADAS Y ESPECIADAS

Pelar las zanahorias, cortar a la mitad a lo largo, condimentar con sal, pimienta, tomillo y aceite. Añadir un poco de agua y asarlas a 200°, 35 min tapadas y 5 min destapadas. Sofreír 2 ajos picados con 1 cda. de especias mediterráneas y reservar. Mezclar 200 g de queso fresco batido con sal, ajo en polvo y orégano y extender en un plato. Colocar encima las zanahorias, unas nueces pecanas y 40 g de queso de cabra troceados y el aceite aromatizado.



Recetas saludables
ISA GIL
@deliciaskitchen

DIP PROTEICO

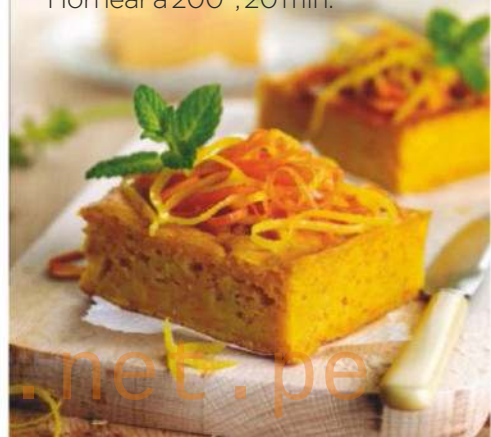
Triturar 100 g de zanahoria horneada o cocida con 200 g de garbanzos cocidos, 75 g de queso feta, 2 cdas. de aceite de oliva, 3 cdas. de agua, 2 o 3 cdas. de proteína en polvo de sabor neutro, un chorrito de zumo de limón y sal al gusto. Debe quedar una mezcla espesa pero sin grumos. Servir con los toppings que se desee; está delicioso con tomate troceado y unas pipas de calabaza, por ejemplo.



Creadora de contenido
LAURA LÓPEZ
@laura.lopez.mon

PAN DE ZANAHORIA

Triturar 400 g de zanahoria y mezclar con 100 g de almendra molida, 4 huevos, sal, pimienta y jengibre molido. Verter la masa en una fuente de horno engrasada y alisar con una espátula. Hornear a 200°, 20 min.





Aeroyoga: es hora de volar

Un columpio muy especial, movimientos de yoga, de pilates y de fitness. Esto, y mucha diversión, es lo que promete esta disciplina tan de moda actualmente

MAGUIT SEBASTIÁN

Andar o estar de pie supone someter a nuestras vértebras al peso de la gravedad. Pero ¿y si pudiéramos volar, aunque fuera durante un corto tiempo? Esto es lo que nos propone el aeroyoga.

• **Descompresión de la columna vertebral.** Ese es el principal beneficio de esta disciplina, ya que, al estar en suspensión, se reduce la presión entre los discos intervertebrales y se alivian los dolores crónicos de espalda.

• **Controla la presión.** Según la Universidad de Colorado (EE.UU.), tras seis semanas de práctica mejora la capacidad pulmonar y disminuye la presión diastólica, la que se relaciona con la rigidez de los vasos sanguíneos.

• **Estímulo para el sistema linfático.** Algunas de las posturas que se llevan a cabo son invertidas y favorecen la circulación y facilitan la eliminación de líquidos al dirigir la linfa hacia los ganglios para su filtrado.

• **Un core más fuerte.** El columpio no deja de ser una superficie inestable, por lo que los músculos estabilizadores del tronco tienen que trabajar más y esto refuerza esta faja natural de la zona media del cuerpo.

• **Tipos de movimientos.** Se llevan a cabo en el columpio, pero de diferentes maneras. Una es la suspensión parcial, cuando una parte del cuerpo está en el suelo y otra en la tela, lo que propicia un estiramiento profundo y la estabilidad. Otras son los movimientos en suspensión total, en los que el cuerpo está completamente en el aire. También están las inversiones pasivas, que consisten en colgarse boca abajo de la cadera y que mejoran las molestias de espalda. Asimismo están los wraps (o envolvimientos), unas maniobras en las que la tela rodea las extremidades, con lo que se realiza un masaje por presión en estas zonas.

**En lo que tardas en
leer esta revista,
habremos bloqueado
18.000 llamadas
fraudulentas a
nuestros clientes.**

**Y ya llevamos más de 190 millones
de llamadas fraudulentas bloqueadas.
Y seguimos.**



La red más segura.

Según datos del Ministerio para la Transformación Digital y de Movistar,
para el Plan Antiestafas telefónicas, a febrero de 2026.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Trench

Si hay una pieza que será la gran aliada para esta tendencia, esa es la gabardina. Perfecta para entretiempo e ideal en su tono clásico, conseguirá ser clave para la creación de looks sencillos y sofisticados con pocos elementos.

Gabardina de Gant, c.p.v. **Vestido** de Sfera para El Corte Inglés, 49,99€. **Zapatos** de Zara, 29,95€. **Anillo**, 12,95€, y **pendientes**, 19,95€, de Bijou Brigitte.



RENOVADO MINIMAL ABSOLUTO

El qué me pongo deja de ser un problema cuando el armario se inspira en el estilo que triunfó con Carolyn Bessette como imagen suprema en los años 90, y que marcó toda una época. Sencillez de líneas, prendas básicas y sin embargo sofisticadas, junto a una paleta de color sobria y elegante hoy son clave de éxito

Fotografía **KÁRI SVERRISS** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Líneas depuradas

Calvin Klein nos demostró hace ya tres décadas que con poco, se consigue mucho. Prendas aparentemente sencillas, de líneas puras, alcanzando la máxima sofisticación.

Vestido con cinturón de Mantù, c.p.v.

Zapatos de Zara, 29,95€. **Anillo**, 12,95€, y **pendientes**, 19,95€, de Bijou Brigitte.



Nuevo par

No muy lejos del clásico black & white, encontramos el renovado egg & off white: un suave color yema de huevo combinado con un blanco roto es el último paradigma de estilo.

Chaleco de Sézane, 185€. **Falda** de Zara, 39,95€. **Anillo** de Bijou Brigitte, 12,95€.

Monocrom

Drapeados sutiles y estilizados, en una paleta de colores totalmente neutra y tostada. Un look 100% inspirado y del estilo de la nueva colección de Alberta Ferretti, en la que demuestra la distinción de la sencillez.

Camisa de Adolfo Domínguez, 149€.

Pantalón de Pull & Bear, 29,99€. **Collar** de Singularu, 29,99€.

Texturas

Conseguir dinamismo en este tipo de look es fácil añadiendo un juego de texturas y volumen al contraste sutil que aporta una mezcla de colores suaves. Aquí la camisa de mangas abullonadas es el punto de atención.

Camisa, 25,95€, y **zapatos**, 29,95€, de Zara. **Pantalón** de Marciano by Guess, 180€. **Anillo** de Bijou Brigitte, 12,95€. **Collar** de Singularu, 29,99€.



Inspiración

Las chaquetas cortas que incorporan los detalles, los materiales y la hechura que se inspiran en los patrones clásicos de las gabardinas están de absoluta tendencia esta primavera.

Gabardina de Zara, 69,95€. **Pantalón** de Woman Limited El Corte Inglés, 130€. **Sandalias** de Mascaró, 189€.



Básicos

Sí, pero que sean elevados. Una camisa blanca que incorpore un punto de diseño, una falda satina- da que marque la figura de manera levemente evasé en color dorado. Dos piezas que se amortizarán.

Camisa de Zara, 29,95€.

Falda de BOJ, 79€.

Una nota distinta

Los trajes chaqueta son una solución fácil de estilo. Esta primavera, atrevete a cambiar su dinámica combinándolos con un top de inspiración japonesa.

Americana, 210€, y **pantalón**, 110€, de Woman Limited El Corte Inglés. **Kimono** de Vida & Milagros, 360€. **Zapatos** de Zara, 45,95€.





Contrastes

Añadir una prenda o complemento de tono oscuro a esta paleta de linos, beiges y amarillos elevará sin duda su nivel. Esta temporada elige el marrón chocolate y el burdeos oscuro junto al negro.

Gabardina de Molly Bracken, 119€. **Pantalón** de Adolfo Domínguez, 199€. **Zapatos** de Zara, 29,95€.

PRINTS F L O R A L E S

Las colecciones de primavera siempre se llenan de flores, lo que en el mundo de la moda viene a ser como el oro: un valor refugio. Quizás el mayor denominador común que presentan esta temporada es que triunfan las más delicadas o tipo naïf

Fotografía **ENRIC GÁLGERAN** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**



Paisley

De las clásicas bandanas de cuello a las prendas más sofisticadas. Este estampado vegetal que destacó en los 70 forma parte del heritage de marcas icónicas de lujo como Etro. Ahora vuelve, en versión más desenfadada, en prendas versátiles.



Camisa de P.A.R.O.S.H.,
392€. **Falda** de Mirto,
245€. **Zapatos** de
Pitillos, c.p.v.

En la página izquierda:
Camisa de Bocetto, c.p.v.
Falda, 39,95€, y **zapa-**
tos, 35,95€, de Zara.

Micro

Con una nostalgia muy de los años 50, recreamos este look con flores mini vintage, que recuerdan a los maravillosos estampados de Miu Miu. En este caso, destacamos la combinación de rosa y granate.

Camisa, 29,95€, **pantalón**, 29,95€, y **zapatos**, 27,95€, de Zara.

Mix

No solo en prendas, sino también jugando con los complementos, la mezcla de pequeños estampados permite dar vía libre a combinaciones inesperadas que siempre añaden personalidad a looks sobrios.

Camisa de Gerard Darel, 185€. **Falda** de Zara, 129€. **Pañuelo** de Primark, 5€. **Bolso** de Michael Kors, 350€.





Apliques

Al igual que Chanel o Balenciaga, trasladamos este maravilloso estampado al 3D. En este caso, en forma de apliques de pedrería a tono con la prenda, para que jueguen con el brillo. Un look que pide a gritos un contraste de color vibrante.

Chaqueta de
P.A.R.O.S.H., c.p.v.
Pantalón de Mantù, c.p.v.
Zapatos de Zara, 27,95€.

Irregulares

Podemos jugar a la imaginación con estampados naturales, aunque abstractos e irregulares. Nuestra opción, en tonos marrones y crudos, en un diseño drapeado que hace un combo muy estilizado.

Vestido de Sfera para El Corte Inglés, 45,99€.



Naíf

Reconozcamos que el estampado floral siempre ha tenido un punto asociado a la niñez que nos encanta. Aunque a veces cueste darle la vuelta, acompañando de unos buenos tacones altos y afilados, aporta un aire más maduro.

Camisa de C&A, 22,99€.
Falda de Lebor Gabala, 286€.
Zapatos de Stella McCartney x H&M, 199€.



Bold florals

Marcas como Chloé o Fendi anunciaron que las flores llamativas y de tamaño grande también están en el punto de mira. Nuestra recomendación, compensar la intensidad combinándolas con prendas lisas de tono suave.

Camisa de Sandro, 275€.

Falda de Primark, 22€.

Bolso de Rue Madam,
c.p.v. **Zapatos** de Zara,
29,95€.



Mundo veggie

A las flores de esta temporada se añaden prints afines que incluyen elementos naturales como las frutas u otros motivos vegetales, que son perfectos para dar frescura a looks que en un principio resultarían formales.

Top, 39,99€, **zapatos**, 199€, y **pañuelo**, 69,99€, de Stella McCartney x H&M. **Pantalón** de Mirto, 220€.

Muy soft

Otra variante a tener en cuenta son las flores acuareladas. Las hemos visto en firmas como Ganni o MSGM y son muy adecuadas para conseguir looks delicados y sumamente femeninos, combinadas con tejidos fluidos.

Vestido de Bocetto, c.p.v.



LOOKS DE INVITADA

Con las agendas llenas de fiestas y celebraciones, hemos seleccionado más de 100 prendas y complementos para salir airosas (y con estilo) de cualquier evento

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

Estilismo **BERTA BLANCH**

01. Fluido EN TOTAL LOOK

Los looks satinados son un imprescindible e infalible en todo evento de etiqueta. Sobre todo, en el color estrella que no hemos parado de ver en todas las pasarelas: el rosa empolvado. Con un estilo dulce pero sin perder sofisticación, es ideal tanto para eventos de día como de tarde-noche. Aplica detalles con brillo y bordados de calidad en complementos; jugarán con la luz del satén.

Kimono, 129€, y pantalón, 129€, de **Hoss Intropia**. Top, 59,99€, y collar, 29,99€, de **Tintoretto** para **El Corte Inglés**. Choker a modo de cinturón, 75€, y collar de flores, 85€, de **Triztriz**. Zapatos de **Mascaró**, 269€. Bolso dorado de **Miphai**, 89,99€. Bolso rosa de **Bijou Brigitte**, 34,95€.



Adorno de cuello de
Parfois, 35,99€.



Kimono, 59,99€,
y pantalón,
55,99€, de
Reserved.



Chaqueta
cruzada de
Bimani, 129€.



Top texturizado
de **Bimani**, 179€.



Reloj dorado
de **Festina**,
129€.



Collar rígido
de **Adolfo
Dominguez**,
69€.

Textura
Di sí a flecos,
jacquards y
volúmenes;
aportan un
push de calidad
a las prendas



Rojo, de **Even & Odd**
para **Zalando**, 17,99€.

Bolsos de asa circular

De mano y tamaño
pequeño o muy mini.
Un modelo coqueto y
camaleónico depen-
diendo de los materia-
les que lo conformen.
Su cuidada sencillez lo
convierte en favorito.



Con pedrería, de
Pull & Bear, 35,99€.



Tejido, de **Southern Cotton**
para **El Corte Inglés**, 49,99€.



Rígido y metalizado,
de **Misako**, 27,99€.

Trenzadas y destalonadas

Las bailarinas son el
calzado que hace ya
temporadas nos pisa los
talones, pero cada vez
más renovadas para se-
guir en nuestro radar.



Con puntera
destapada, de
Sézane, 170€.



Con pedrería, de **Tintoretto**
para **El Corte Inglés**, 69€.



Marrón y destalonada,
de **Unisa**, 119,90€.



Bicolor con talón metaliza-
do, de **Gioseppe**, 74,95€.



Acabada en punta, de
Ángel Alarcón, 110€.

Bolso tipo clutch

Con un aire muy minimal, pero manteniendo su esencia de elegancia y funcionalidad. No importa si es en tejido soft o de estructura rígida, este es el esencial que culminará el look perfecto.



Rosado y fruncido, de **Coosy**, 125€.



Con pedrería y ovalado, de **Mango**, 39,99€.



Rígido y con forma, de **Parfois**, 25,99€.

Pendientes blancos de **Agatha**, 70€.



De print floral, de **Baymo**, 199€.

Brazalete de **Desigual**, 159€.



Falda, de **H&M**, 29,99€.



Con volantes, de **The-Are**, 189,95€.



Bolso trenzado de **eseOese**, 119€.



Bailarinas de **Arket**, 89€.

Blusa fluida de **The-Are**, 59,95€.



Vestido burdeos de **Aware**, 220€.



VOLANTES Y VOLUMEN

Las capas de volantes son el recurso ideal para aportar movimiento a un look. En tejido estampado crean siluetas románticas algo excesivas; sin embargo, en tono liso, para las más discretas, pueden estructurar una silueta creando atractivos volúmenes.



Rosada, de **Sophie and Lucie**, 195€. Blanca, de **NA-KD**, 85,95€. Floral, de **Lloyd's** para **El Corte Inglés**, 99,99€.

Blazers
Clásicas y
amplias, pero
con el plus de
estar hechas a
base de tejidos
y estampados
especiales



REISS

02. Flores COMBINADAS

A nadie le sorprenderá que, una vez más, las flores vuelvan a posicionarse como un must para los looks de invitada. Desde flores maximalistas a las más esquemáticas rozando lo minimal, han inundado las pasarelas de las grandes marcas de esta temporada. Con tejidos mayoritariamente fluidos y un aire bohemio, combínalas con otros "patterns" distintos en americanas o chalecos.

Americana de **Miphai**, 139,99€. Vestido de **Francisco Arce**, c.p.v. Zapatos de **Pretty Ballerinas**, 249€. Bolso rosa de **Bijou Brigitte**, 39,95€. Bolso marrón de **Cortefiel**, c.p.v. Pendientes de **Stradivarius**, 9,99€. Brazaletes de **Mes Amies**, 55€. Brazaletes lisos, 75€, y con textura, 65€, de **Acus**.



03. Dos piezas ELEGANTES

Con la misma importancia que los vestidos, no podemos dejar de lado el maravilloso y clásico traje chaqueta. En este caso hemos optado por una americana diferenciadora, acompañada de detalles que juegan con el brillo en sus distintas características. Un look de inspiración clásica pero con detalles modernizados, en tonos que encajan a la perfección con bautizos y comuniones.

Americana de **Adolfo Dominguez**, 269€.
 Pantalón de **Tintoretto** para **El Corte Inglés**, 69,99€. Bolso de pedrería de **Hoss Intropia**, 89€. Balarinas de **Sita Murt**, 125€. Collar de **Sézane**, 125€. Brazaletes de **Acus**, 82€. Bolso abanico de **Zahati**, 149€. Tocado de **Lito y Lola**, 175€.



Brazaletes con presencia

En estos casos, el diseño es lo que importa y cuanto más grande mucho mejor. La intención es convertir el brazalete en uno de los elementos protagonistas del look, acompañado de joyas a juego.



Con textura, de **Vidal & Vidal**, 102€.

Con forma, de **Parfois**, 15,99€.



Dorado múltiple, de **Moncollier**, c.p.v.

Irregular, de **Massimo Dutti**, 69,95€.



Americana cruda de **Primark**, 32€.



Chaqueta anudada de **Lady Pipa**, 149€.



Collar dorado de **Misako**, 13,99€.



Drapeado, de **Adolfo Dominguez**, 269€.



Top drapeado de **Woman Limited El Corte Inglés**, 39€.



Falda fruncida de **& Other Stories**, 89€.



Bolso de **Woman Fiesta El Corte Inglés**, 79,99€.

Bailarina de **Alohas**, 160€.



DRAPEADOS EN TENDENCIA

Los básicos han dado un giro de 180 grados para renovarse de la forma más elegante. Aunque en este caso los destinamos a looks de invitada, serán un gran aliado para nuestro día a día. Su principal ventaja, la gran capacidad que tienen para estilizar la figura con poco.

Pantalón de **Molly Bracken**, 79€.



De color marrón, de **Mango**, 35,99€. Rosado y con pinzas, de **Guess**, 120€. Grisáceo, de **Liu.Jo**, 259,90€. En tono crudo y corte amplio, de **Cherubina**, 110€.

Satinados
Esta vez, en versión pantalón, de corte recto, wide leg o palazzo; y tonalidades neutras con un punto de brillo



04. Sencillo Y FEMENINO

Una opción de dos prendas sin complicaciones, que casan de manera inesperada. El top aporta frescura gracias a su patrón sin mangas, elevando su carácter mediante su doble volante en el escote. La falda añade movimiento óptico y realza la figura. El complemento definitivo será una pamelita de gran tamaño que acapará todas las miradas.

Top de **Woman Fiesta El Corte Inglés**, 89,99€. Falda, 232€, y capa, 105€, de **Sita Murt**. Zapatos de **Hoss Intropia**, 189€. Collar de **Cashfana**, 120€. Sombrero de **Zahati**, c.p.v. Bolso con flores de **Bijou Brigitte**, c.p.v. En tono beige, de **Bakari**, 395€. Brazaletes de **Tintoretto** para **El Corte Inglés**, 25,99€.

CLARA PARA FESTINA GROUP



Collar Mamá de Lotus Silver, de la colección Mother's Love, LP3949-1/1, 59,90€.



Collar Mamá de Lotus Silver, de la colección Mother's Love, LP3948-1/2, 69,90€.



Lotus Old Money 19037/2, lujo, solidez y distinción, 129€.



Jaguar Swiss Made Diplomatic J1016/4, elegante y versátil, 490€.



Festina Ceramic F20752/5, moderno y equilibrado, 149€.

Un regalo ideal para la mejor madre del mundo

¿BUSCAS ALGO ATEMPORAL PARA RECORDAR SIEMPRE ESTE DÍA? FESTINA GROUP TE PROPONE VARIAS ALTERNATIVAS... ¡TE COSTARÁ ELEGIR!

Dicen que una joya es un regalo para toda la vida. ¿Qué mejor obsequio puedes hacerle a una madre en esta ocasión tan especial? Sea cual sea su estilo, en esta selección de relojes y accesorios de Lotus, Festina y Jaguar, encontrarás justo aquello que andabas buscando.

ELEGANCIA, FUNCIONALIDAD Y ESTILO

¿Quieres regalarle un reloj? El sobrio **Lotus Old Money** con esfera plateada y brazaletes de acero es perfecto. Pero si te apetece algo más moderno, ¿qué tal un **Festina Ceramic** de algún maravilloso color? Y en caso de que lo suyo sea la tecnología suiza, acertarás con el **Jaguar de acero inoxidable y cristal de zafiro**. Claro que también hay opciones para almas románticas... ¿Te has fijado en los **collares y pulseras Mother's Love**, en plata o dorado? Elijas lo que elijas, le llegarás al corazón.

festina.com | lotus-watches.com | jaguarswisswatches.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sombreros de ala ancha

El inesperado accesorio que está dando la nota en el streetstyle, una licencia que cualquier look de invitada se puede permitir. Nuestra apuesta, de rafia y ala grande, para que proteja bien en las bodas de día en las que aprieta el sol.



Con borde a contraste, de **& Other Stories**, 49€.



De rafia negra con detalle, de **Mariquita Trasquilá**, 50€.



Con lazo negro, de **Village Hats**, 64,95€.



Pamela de **Masario**, 62€.

Falda bicolor de **Reiss**, 235€.



ÉPOCA DE PLISADOS

La auténtica belleza de las prendas plisadas está en su sencillez. Diseños rectos y con tejidos de calidad, que alargan y estilizan la figura de forma simple, sobre todo en faldas y vestidos. Prendas que por sí solas o combinadas con básicos generan outfits con un punto elevado.



Top con volantes de **H&M**, 22,99€.



Azul claro, de **Max & Co**, 159€.



Falda de **The Tiny Big Sister**, 179€.



Vestido verde de **Ba&sh**, 295€.



Bolso de **Desigual**, 69,95€.

Altos y con plataforma

Tacones metalizados que aportan altura y estabilidad, pero con mayor comodidad



Con nudo frontal, de **Miphai**, 119,99€.



Con cierre tobillero, de **Stradivarius**, 29,99€.



De altura media y dorada, de **Unisa**, 145€.



Alta con tacón ancho, de **Paco Gil**, 189€.

PRIMAVERA/ VERANO '26

NUEVA COLECCIÓN



PITILLOS®

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981



En tu zapatería más cercana y en www.calzadospitillos.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

05. Suave Y DEGRADADO

Los prints abstractos tipo acuarela o de estilo degradé hace temporadas que son un acierto para los looks de invitada. Una elección suave y sofisticada que viste un outfit sin necesitar mucho más. Para esta primavera, mejor apostar por tonalidades pastel o tierra, que permitan dar vía libre de color a los complementos, aunque siempre en concordancia cromática.

Camisa de **Bimani**, c.p.v.
Pantalón de **Artôla**, 395€.
Zapatos de **Mascaró**, c.p.v.
Bolso grande verde de **Bakari**,
460€. Pequeño marrón,
de **Guess**, c.p.v. Cinturón,
12,99€, y brazaletes, 15,99€
(se venden en pack), de
Stradivarius.



CLARA PARA KIABI

¡Al agua!

LA NUEVA COLECCIÓN DE BAÑO DE KIABI PRESENTA DISEÑOS QUE COMBINAN ESTILO, ORIGINALIDAD Y CONFORT



Empieza la cuenta atrás para el verano, los días de playa y piscina. Y lo mejor para ir haciendo boca es elegir las prendas de baño y complementos que luciremos esta temporada. La nueva colección de KIABI lo tiene todo: bikinis y bañadores con diseños de tendencia y muy confortables que se adaptan como un guante a todos los gustos y siluetas. Pronunciados escotes en uve que alargan la figura, favorecedores frun-



cidos, lazos, volantes y tirantes decorados con ribetes son algunos de los detalles de las nuevas prendas de KIABI. Las puedes encontrar en alegres estampados, tan veraniegos como las rayas y los topos, o en una amplia paleta de colores lisos. La colección incluye prendas confeccionadas en fibras recicladas, una apuesta de la marca por la moda responsable y sostenible. Y hasta modelos reversibles ¡para disfrutar de dos estilos en uno!

1. Bikini amarillo con ribetes y lazo anudado en el centro del top, 14€ (la pieza superior) y 8€ (la inferior). 2. Bañador en tono coral con escote en uve y fruncido vertical, 18€. 3. Bikini de color rosa intenso con tirante al cuello y bragueta de tiro alto, 14€ (el top) y 8€ (la pieza inferior). 4. Bañador de aire retro con rayas en diagonal que estilizan la silueta y detalle de aro bajo el escote, 20€.

DIETA "EFECTO SPANDEX"

No se ve, no se nota, pero esta faja moldeadora sigue siendo el secreto para lucir vestidos ceñidos en muchas alfombras rojas. Sin embargo, en el día a día, es mejor reforzar la sujeción natural de la musculatura abdominal con una dieta como esta

LLUCARULLAN. Periodista y dietista integrativa

A partir de los 40 años puede darse la paradoja de que aunque la báscula no se haya movido, el volumen del abdomen haya aumentado. La ropa ajusta de un modo distinto y aparece un pliegue cutáneo pronunciado donde antes no estaba (o casi no se notaba). Además, este parece ganar volumen a lo largo del día.

• **Una suma de factores.** En esta etapa suelen confluir varios fenómenos que se viven como uno solo: más acumulación de grasa en la zona abdominal, más hinchazón digestiva y, quizás, mayor retención de líquidos. Pero, sobre todo, lo que hay es un menor tono muscular y esto se traduce en un abdomen más redondeado, menos firme y más proyectado hacia delante. Y es que lo que llamamos faja abdominal es un conjunto de músculos (transverso, rectos y oblicuos) que sostienen las vísceras.

MENOS TONO MUSCULAR Y DISTINTO REPARTO GRASO

Esto ocurre porque los estrógenos empiezan a fluctuar y a descender progresivamente hasta que se instaura la menopausia. El descenso de estas hormonas influye en que, de forma natural, perdamos masa muscular. Al haber menos músculo para tensar la zona, la pared abdominal se relaja y se muestra más prominente. Por el mismo motivo, la producción de colágeno se ve afectada, lo que acentúa la pérdida de firmeza de los tejidos. Y

a esto se suma que, en esta etapa, el cuerpo tiende a acumular más grasa en la zona abdominal. Parte de ella es subcutánea, pero otra es visceral, es decir, que se sitúa alrededor de los órganos (estómago, hígado, intestinos, páncreas), lo que también contribuye a empujar la pared abdominal hacia fuera.

POR QUÉ PARECE QUE EN UN MOMENTO ASÍ “NADA FUNCIONE”

Hay que tener en cuenta que la grasa visceral no es un simple “almacén”. Es un tejido más activo que la grasa subcutánea y tiene un carácter inflamatorio, es decir, influye directamente en cómo funciona el metabolismo. Por ello, cuando se acumula en exceso durante tiempo prolongado, altera el equilibrio metabólico. Por ejemplo, podemos comer un poco más porque la señal de saciedad llega más tarde, o movernos menos de manera inconsciente ya que afecta al movimiento espontáneo. Pero además, estos cambios metabólicos dificultan que la insulina cumpla con su función. Y si esta es menos eficaz, el cuerpo entra más fácilmente en “modo ahorro”: le cuesta más utilizar la energía y tiende a guardarla, especialmente en el abdomen en forma de grasa. Por esta razón, muchas mujeres sienten que “hacen lo mismo que antes”, pero ahora les cuesta más mantener un vientre liso.



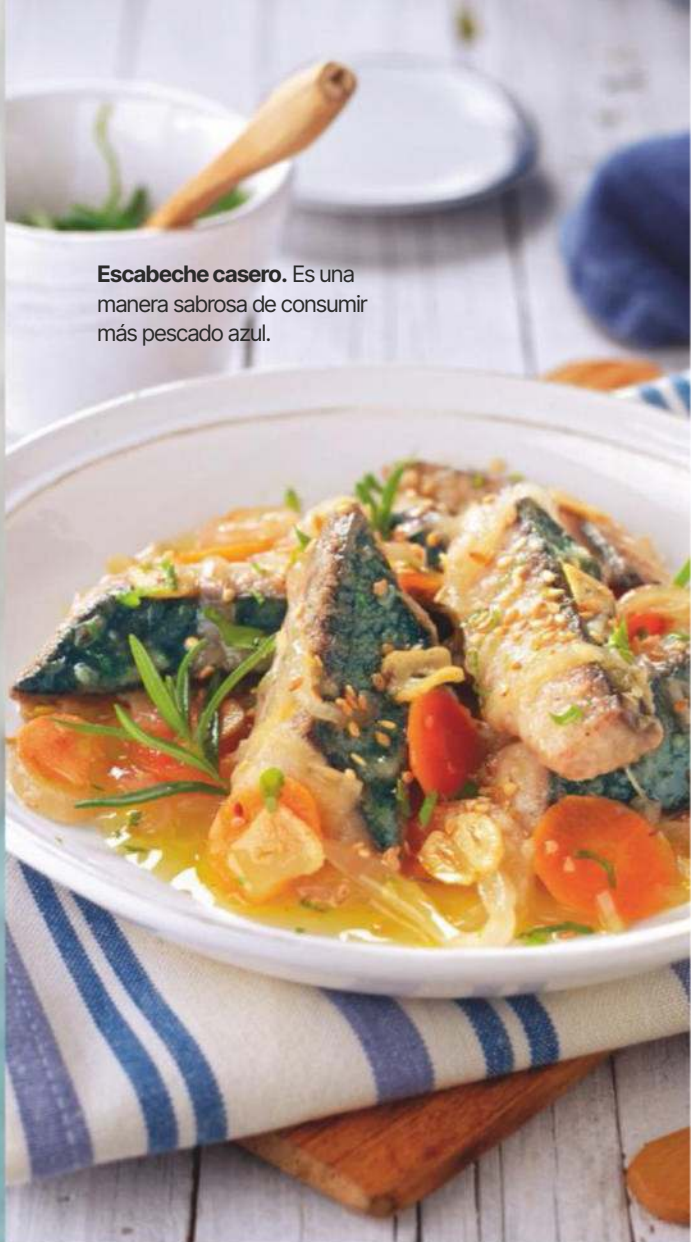
Dos factores clave para un vientre liso

Si por la mañana el abdomen está más plano y al final del día se redondea, delata una hinchazón abdominal. La barriga se distiende porque hay gas o contenido intestinal, no por acumular grasa.

Problemas digestivos.

Con la edad, el intestino puede ser más sensible a comidas copiosas, grandes cantidades de crudos o combinaciones difíciles, lo que favorece los gases y la sensación de pesadez. Comer despacio y masticar bien reduce la entrada de aire, mejora la señal de saciedad y facilita una digestión más eficiente.

Retención de líquidos. Se puede sumar a la grasa y a la distensión abdominal. Se reconoce por esa sensación de abdomen más “hinchado” pero también más blando, de ropa que aprieta más en ciertos días. Evitar las comidas excesivamente saladas, los ultraprocesados y el sedentarismo la mejoran.



Escabeche casero. Es una manera sabrosa de consumir más pescado azul.

CÓMO REEQUILIBRAR EL ORGANISMO

Como dietista, creo que el objetivo no es bajar de peso rápido, sino mejorar la calidad del tejido abdominal y el entorno metabólico. Cuando se mejora ese contexto, la pérdida de grasa central resulta más fácil.

• **Alimentos a retirar.** Son aquellos alimentos que empeoran este equilibrio en el día a día, como son las galletas, los cereales refinados, las patatas fritas, la bollería. Es decir, alimentos ultraprocesados altos en harinas refinadas, azúcar y grasas de mala

calidad. También el consumo frecuente de bebidas alcohólicas. No solo por las calorías, sino porque favorecen la acumulación en la zona central y dificultan la regulación metabólica.

• **Lo que hay que potenciar.** Comer pescado azul pequeño –como las sardinas, la caballa, los boquerones o las anchoas– dos o tres veces por semana aporta omega 3, que ayuda a modular la respuesta inflamatoria asociada a la grasa visceral. El aceite de oliva virgen extra, las verduras variadas y la fruta entera completan esta base.

CONSTRUIR LA FAJA “DESDE DENTRO”

Si el músculo disminuye y el metabolismo se vuelve más conservador, la estrategia a seguir, por lo tanto, debe centrarse en reconstruir el tejido muscular.

• **¿Cómo?** Aumentando el consumo de proteína. Porque los aminoácidos que obtenemos cuando comemos proteína son los bloques de construcción del músculo. Los estudios muestran que para activar eficazmente la síntesis muscular, se necesita alcanzar un umbral mínimo en cada comida, que suele situarse

Ideas

3 DESAYUNOS RICOS EN PROTEÍNA

Estas tres propuestas aportan alrededor de los 30 g de proteína recomendados y unos 7 g de fibra.

- **Tostada.** Hecha con 1 rebanada de pan 100% sarraceno (60 g), 3 c. s. de requesón (90 g) y 2 lonchas de jamón ibérico (30 g). Acompañar de 1 huevo duro, rúcula, pimientos asados y 1 c. p. de AOVE. Se puede sustituir el requesón por 2 c. s. de hummus o por 1 loncha extra de jamón.

- **Sin pan (tipo brunch).** Incluye 2 huevos, caballa o bonito del norte en conserva (unos 50 g), 3 c. s. de verduras asadas (pimiento, calabacín, cebolla), ½ aguacate pequeño aliñado con AOVE, limón y especias. Otra opción es cambiar el aguacate por 1 manzana pequeña o añadir una ensalada de hojas verdes.

- **Dulce.** Mezclar 125 g de yogur natural con 1 scoop de proteína en polvo (25-30 g). Añadir ½ taza de frutos rojos y 1 c. s. de almendras o nueces troceadas. Espolvorear con canela. También se pueden añadir semillas de lino o chía remojadas en lugar de frutos secos; o reemplazar el yogur por un pudín de chía hecho con bebida vegetal sin azúcar, aumentando un poco la cantidad de proteína en polvo.

alrededor de los 30 gramos de proteína. Por debajo de esa cifra, la señal de construcción es menor. De ahí que los 30 gramos por comida estén tan extendidos.

- **¿A qué equivalen 30 g de proteína?** *Grosso modo*, serían unos 150 g de carne o pescado. Los que tienen más proteína por 100 g son la pechuga de pollo o pavo, la carne o el hígado de ternera, la caballa o la melva.

- **En las 3 comidas principales.** En el desayuno es cuando más cuesta conseguir el aporte de 30 g. Un café con tostada con una loncha de jamón o con un corte de queso apenas aportan proteína. Hay que incorporar una mayor cantidad. Si no se llega, puede añadirse un scoop de proteína de suero de leche (whey) a un yogur o batido para completar.

EL INGREDIENTE CLAVE PARA GANAR FIRMEZA

La tonificación abdominal no depende solo del músculo. El tejido conectivo también es fundamental, por lo que un nutriente como el colágeno, que da soporte a piel y fascias, resulta esencial.

- **¿Cómo lo incorporamos?** Para aportar colágeno con la alimentación hay que ingerir las partes más gelatinosas de los alimentos de origen animal, las más ricas en glicina. Una buena manera de hacerlo es tomar regularmente caldo de huesos o de espinas, pies de cerdo, carrilleras o callos. Lo ideal es combinar estos alimentos con otros ricos en vitamina C (cítricos, pimiento, perejil o kiwi), porque estos ayudan a formar esta estructura de colágeno.

- **En polvo hidrolizado.** Tomarlo como complemento nutricional

La combinación de 30 g de proteína y 10 g de fibra en las comidas principales contribuye a regular el hambre de forma efectiva

puede ser también de ayuda, pero sin una base proteica adecuada, tiene un impacto limitado.

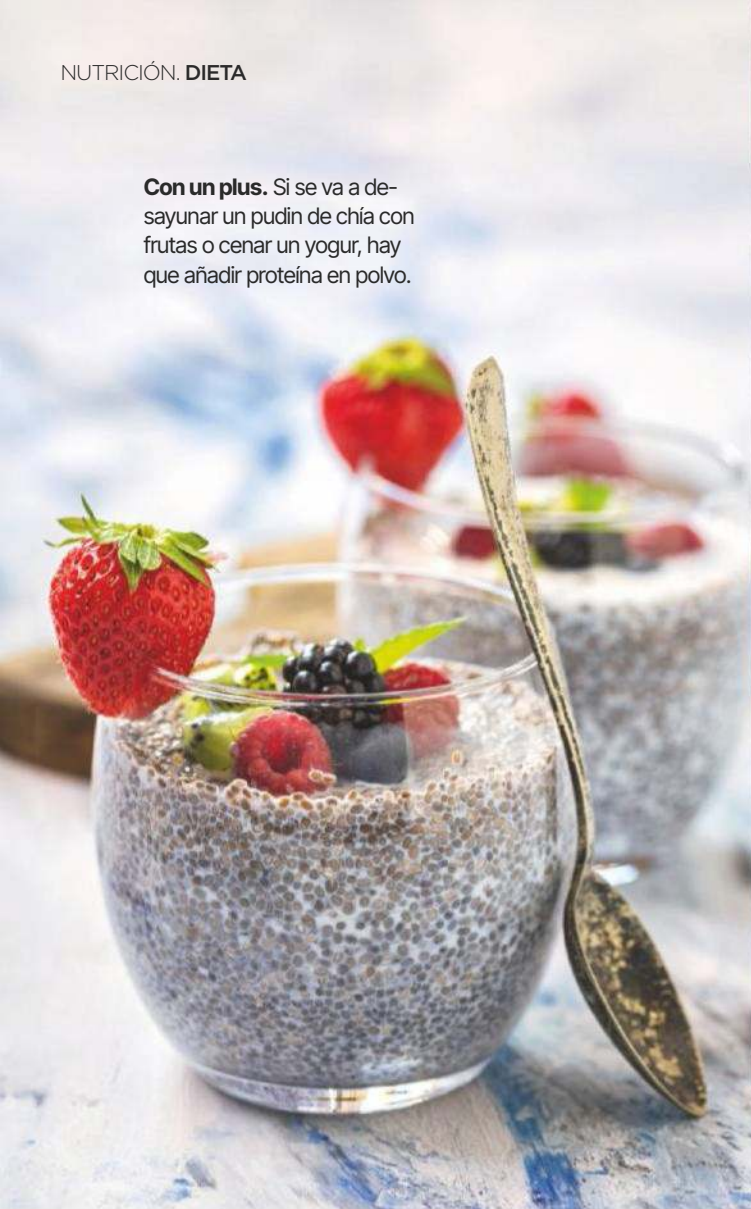
LO QUE NO HAY QUE OLVIDAR: UN BUEN APOORTE DE FIBRA

Una alimentación alta en este nutriente ralentiza la absorción de la glucosa, mejora la sensibilidad a la insulina y reduce el estímulo constante de acumulación de la grasa abdominal. Y es una pieza clave para regular el tránsito y mejorar el entorno intestinal.

- **¿Cuánta hay que tomar?** La dosis ideal de fibra está en alrededor de 25 a 30 g al día, es decir, entre 7 y 10 g en cada una de las tres comidas principales. Se trata de una cantidad elevada, por lo que si se consume poca, hay que incrementarla poco a poco para evitar malestar intestinal, ya que la microbiota necesita tiempo de adaptación para metabolizarla.

- **No es solo "comer más".** Se trata de elegir bien, introducirla con criterio y distribuirla de forma inteligente a lo largo del día. Y es que no toda es igual. La que más beneficia es la que procede de alimentos reales: verduras, hortalizas, frutas y legumbres.

Con un plus. Si se va a desayunar un pudín de chía con frutas o cenar un yogur, hay que añadir proteína en polvo.



También es interesante el aporte de fibra mucilaginoso de semillas de chía o lino remojadas, ya que aportan fibra soluble que alimenta a las bacterias beneficiosas de la microbiota y ayudan también a mantener una mucosa intestinal sana. Cuando el intestino funciona mejor, disminuye la reactividad digestiva y el abdomen se percibe menos distendido. En cambio, cuando la fibra no forma parte del alimento sino que se ha añadido, por ejemplo, la típica cucharada de salvado de trigo añadida al yogur, puede resultar irritativa para quienes sufren de intestino sensible, por ejemplo.

Por el mismo motivo, tampoco son buenas opciones los cereales de desayuno con “fibra añadida” o el pan aparentemente integral, pero que está elaborado con harina refinada y salvado añadido.

EL COMPLEMENTO IMPRESCINDIBLE

La proteína es el “bloque de construcción”, sin embargo, el ejercicio de fuerza es el estímulo que le indica al cuerpo que debe conservar músculo. A partir de los 40, entrenar fuerza deja de ser una opción estética y se convierte en una herramienta metabólica y estructural.

• **¿Con qué frecuencia?** No hace falta que sea cada día. Con dos o tres sesiones semanales bien estructuradas se puede mantener y mejorar la masa muscular. Lo ideal es dejar al menos un día de descanso entre sesiones si se trabaja todo el cuerpo. La constancia es más importante que la intensidad extrema.

• **Movimientos globales, no solo abdominales.** Sentadillas, zancadas, peso muerto con mancuernas, remo, flexiones o planchas activan grandes grupos musculares y generan mayor estímulo hormonal y metabólico que hacer solo abdominales.



Se puede entrenar con el peso corporal, con bandas elásticas, mancuernas o máquinas.

• **Buscar la intensidad adecuada.** Para que el músculo reciba una señal de adaptación que lo lleve a crecer y fortalecerse debe existir una cierta dificultad. Una guía es realizar entre 8 y 10 repeticiones por ejercicio, durante 2-4 series. Las últimas deben costar, pero hay que poder realizarlas sin perder la técnica.

• **Progresar para mejorar.** El cuerpo se adapta rápido. Cada semana hay que aumentar el peso, añadir una serie o hacer un movimiento más controlado.

Para 7 días

MENÚS CON UN PRUBADO "EFECTO FAJA"

Lunes

• DESAYUNO

Yogur natural con 1 scoop de proteína, frutos del bosque, nueces y canela

• COMIDA

Ensalada de rúcula, aguacate, pepino y semillas // Salmón a la plancha con limón y eneldo // Fresas

• CENA

Puré de coliflor // Carrilleras de cerdo guisadas con puerro y romero

Martes

• DESAYUNO

Pan integral con rúcula, jamón ibérico y 1 huevo

• COMIDA

Ensalada de canónigos, zanahoria y aguacate // Contramuslos de pollo al horno con especias y calabacín a la plancha // Cerezas

• CENA

Crema de calabaza // Lubina a la plancha

Miércoles

• DESAYUNO

2 huevos, caballa, verduras asadas y ½ aguacate

• COMIDA

Ensalada de espinacas con fresas y nueces // Filete de ternera y espárragos verdes a la plancha // Yogur natural

• CENA

Crema de puerros // Merluza a la plancha con picada de cilantro, cebolla morada y lima

Jueves

• DESAYUNO

Yogur griego con 1 scoop de proteína, avellanas, semillas de girasol y kiwi

• COMIDA

Ensalada de patata enfriada con melva, huevo, pimienta roja asada, rúcula y alcachofas // 2 nísperos

• CENA

Mejillones al vapor // Tortilla de espinacas

Viernes

• DESAYUNO

Pudin de chía con yogur natural, 1 scoop de proteína, avellanas y frutos rojos

• COMIDA

Crema de calabacín // Cabeza de lomo de cerdo a la plancha // 1 pera

• CENA

Caldo de pescado (hecho con las espinas) // Calamares a la plancha con verduras salteadas

Sábado

• DESAYUNO

Pan integral con jamón dulce y requesón // Manzana laminada con tahine y canela

• COMIDA

Ensalada de brotes verdes // Sardinas al horno con limón, hinojo y zanahoria asados // Fresas

• CENA

Crema de verduras con caldo de huesos // Tortilla paisana

Domingo

• DESAYUNO

Huevos revueltos con setas, ½ aguacate y tomatitos cherry

• COMIDA

Ensalada de cogollos // Muslos de pavo al horno con romero y berenjena asada // Yogur griego

• CENA

Crema de guisantes con taquitos de jamón ibérico // Hígado a la plancha

Pequeños detalles que suman: añadir semillas (calabaza, sésamo) a las cremas y endulzar con canela yogures, cafés, etc.



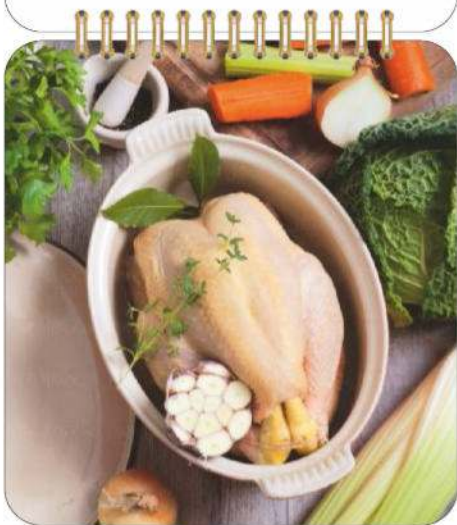
LOS MEJORES TIPS PARA COCINAR SANO EN POCO TIEMPO

Cuando se tiene poco tiempo, contar con algunas bases ya cocinadas (algo que no lleva más de una hora) permite elaborar platos de forma rápida. Es un buen modo de comer de forma equilibrada, sabrosa y variada los días de cada día. Con estos simples consejos, organizarse será pan comido

CARME DEL VADO

UNA COMPRA QUE LO HACE FÁCIL

Cuando no se dispone de tiempo, facilita mucho el proceso tener la carne, el pollo o el pescado ya limpio y cortado en el formato en el que se vaya a cocinar (fileteado, en rodajas, etc.). También es importante recurrir a buenos procesados, como lechuga en bolsa lista para consumir, legumbres hervidas en bote (mejor de cristal), bandejas de setas ya limpias (no troceadas, para que preserven mejor sus nutrientes), etc.



TODO EMPIEZA CON UN SOFRITO

Por ello, hacer gran cantidad sale a cuenta en términos de ahorro de tiempo. En lugar de empezar el plato cada vez por esta base, tenerla disponible en la nevera –o congelada en porciones– ayuda a saltarse los primeros pasos de muchas recetas.

• **Versiones.** Se puede hacer una parte solo con cebolla, que se podrá emplear, por ejemplo, para hacer tortillas de patata; otra, con ajo y jengibre, para cremas de verduras; y otra con tomate, para propuestas como una paella, un arroz de verduras, curries, lentejas estofadas, macarrones con costilla, u otros. A la vez, hacer más cantidad de tomate frito para usar en salsas.

ANIMAR UNAS VERDURAS DE BOTE

Dan mucho juego si se les da un plus. ¿Cómo? Salteando una menestra en un poco de aceite, ajo laminado y pimentón. O envolviendo unos espárragos verdes en láminas de queso y fundiéndolo en el microondas. También, asando unos corazones de alcachofas partidos por la mitad y sirviéndolos con daditos de jamón. O salteando unas espinacas con pasas y piñones.

PAN SIEMPRE FRESCO (Y OTRAS MASAS)

Comprar un buen pan, hecho con harinas integrales y masa madre, y congelarlo en porciones, para que esté listo para consumir tras pasar por la tostadora o el microondas. Si la masa es alveolada da pistas de su calidad. Es una buena base para desayunos o para resolver comidas completas y equilibradas, como es una tosta con hojas de lechuga, rodajas de tomate, migas de bonito, tiras de pimiento y aros de cebolla y aceitunas.

• **Otras ideas rápidas.** Se pueden congelar también crepes o pancakes, cuya elaboración es fácil pero requiere disponer de tiempo para que repose la masa y cuajarlos después. Una idea es servirlos con yogur griego batido con canela y rodajas de fruta.

VERDURAS FRESCAS SIEMPRE LISTAS

Encurtir verduras permite improvisar ensaladas y guarniciones. Se cortan diversas verduras (cebolla, zanahoria, coliflor, espárragos, lombarda, etc.), se introducen en tarros con hierbas o especias al gusto, y se cubren con una mezcla de vinagre, agua, sal y azúcar que se habrá calentado hasta disolver bien los ingredientes. Se pueden consumir tras uno o dos días de reposo en la nevera y se pueden mantener refrigeradas durante un mes.

• **Escabechados.** Otra técnica que se aplica a pescados, carnes o verduras para tenerlos en la nevera listos para consumir.



APROVECHAR TODAS LAS BANDEJAS DEL HORNO

En una, poner una variedad de verduras, setas y patatas, boniatos o, incluso, garbanzos, aderezados con especias. En otra, pollo, conejo, un redondo de pavo o ternera u otra carne. Dependiendo de la capacidad del horno, se puede usar una tercera bandeja para asar pescados enteros (limpios y eviscerados) y cubiertos con papel de aluminio para que no se mezclen los olores.

• **Hacer (mil) combinaciones.** Servir un muslo de pollo con berenjenas asadas y una guarnición de boniato. O rodajas de redondo de ternera –que puede estar relleno al gusto– acompañadas de calabaza asada y garbanzos. También, pescado con coliflor especiada, setas y patatas asadas.

EL RECURSO DE LOS MARINADOS

Para cocinar pollo, tofu o pescado para más de una comida, recurrir a esta técnica permite introducir sabores variados y evitar el aburrimiento. Se pueden trocear contramuslos de pollo sin piel y marinar una parte con yogur, curry y un punto de zumo de limón; otra con salsa de soja, zumo de naranja y jengibre rallado; y otra con mostaza. Tras el reposo, saltear u hornear.

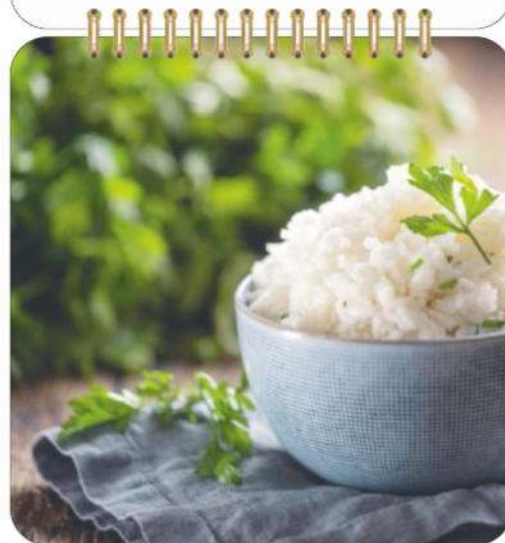


PLANIFICAR

Para ganar tiempo, empezar por las preparaciones que necesitan cocciones más largas e intercalar las demás.

ARROZ Y PASTA COCIDOS, SÍ, PERO...

Aunque es cómodo tenerlos ya hervidos y solo añadirles verduras, salsa o algún ingrediente proteico para rematar el menú, hay que tener en cuenta que no aguantan más de un día o dos en la nevera. Por ello, es mejor hervirlos, hacer raciones y congelarlas (mejor en cristal para después descongelar rápido en el microondas). El cuscús precocido es un salvavidas cuando no tenemos tiempo. Solo necesita hidratarse, no hervirse, y está listo en unos 5 minutos.



LOS SOCORRIDOS HUEVOS DUROS

Tenerlos hervidos en la nevera (siempre con su cáscara, que se retira en el momento de usarlos) permite hacer un fast food saludable solo con añadirlos a una menestra, rellenarlos con atún y alguna verdura, o también embutirlos dentro de unos calamares junto con sus patitas. También se pueden rallar sobre un puré de patatas o una crema, entre otras preparaciones.



Disponer de un hervidor que proporciona agua caliente en un tiempo récord también recorta la duración de la preparación de las comidas

SANOS Y SUCULENTOS BOCATAS PARA DISFRUTAR

Los bocadillos tienen su momento y su lugar dentro de una dieta equilibrada. Resultan una buena opción para solucionar una comida puntual sin tener que recurrir, por ejemplo, a precocinados y ultraprocesados

RAQUEL GONZÁLEZ



Un bocadillo puede reunir las características de un plato nutritivo si sabemos elegir

los ingredientes que lo componen y convertirlo en una muy buena alternativa, no solo como desayuno o merienda de mañana, sino como comida o cena". Esta afirmación la hace, nada menos, que la Fundación Española del Corazón en su web. Si resulta sorprendente es porque la "cultura de la dieta", que divide alimentos en buenos y malos, sin matices, etiquetó a los sándwiches como pésimas opciones. Sin embargo, vamos a ver que esto no es así y que tienen cabida, incluso, en dietas para mejorar la composición corporal.

DEJAR DE DEMONIZAR INGREDIENTES

Tenemos grabado a fuego que el pan engorda, por lo tanto, no lo comemos por miedo a coger peso o a no poder perderlo. Pero este tipo de pensamientos reduccionistas nos impiden ver que lo importante es el conjunto de la dieta y el estilo de vida. Una persona que necesite perder pe-

Ajustar la cantidad de hidratos a los requerimientos nutricionales de cada persona y a su actividad física

so y tenga una actividad media podrá comer un bocadillo al día si en el resto de comidas reduce o evita el consumo de otros hidratos de carbono (arroz, pasta, legumbre, quinoa). En cambio, alguien que está en su peso y tiene mucha actividad física, sobre todo si hace cardio, se puede permitir un consumo de hidratos mucho mayor.

• **Puede necesitar un complemento.** Cuando el bocadillo sustituye a una comida completa, puede necesitar un complemento para aportar la suficiente cantidad de proteína (yogur proteico) o verdura (ensalada) o fruta. Pero, como en el caso anterior, hay que ver el global del menú que se consume al día para ver qué ajustes hay que hacer.

• **¿Y los embutidos?** Es cierto que hay que moderar su consumo, lo mismo que el de carnes procesadas (beicon, salchichas), pero tampoco es que este tenga que ser cero. Además, ni el jamón, el chorizo o el salchichón son ingredientes básicos para elaborar un sándwich. Se pueden hacer muchísimas variedades sin incluirlos, como vamos a demostrar a continuación con una selección de recetas sanas.

AREPAS DE TEMPEH, LA PROTEÍNA VEGGIE

Este pan plano de maíz, que no lleva levadura y se hace a la plancha, es propio de países como Venezuela o Colombia. Permite preparar bocadillos más lige-

Con higos. De pan de pueblo integral, con rúcula, rodajas de calabacín a la plancha, higos y queso fresco.



Incorporar frutas a la mezcla

Es un ingrediente muy fácil de combinar con distintas variedades de queso.

• **Mollete con queso azul y manzana.** Pelar y rallar manzana, añadirla a una mezcla de queso crema y azul junto con nueces picadas y lechuga cortada en juliana fina. Rellenar el pan con esta masa.

• **Desayuno energético.** Untar una rebanada con queso crema y añadir rodajas de fruta (plátano solo o junto a una fresa). Espolvorear con canela. El queso se puede sustituir por una capa fina de crema de cacahuete (u otro fruto seco).

• **Fruit sandwich japonés.** Es más un postre goloso que el sustituto de una comida. Se hace rellenando dos rebanadas de pan de molde con nata montada y frutas al gusto.



Arepas. Lo habitual es hacerlas de maíz, pero hay variedades con yuca o con mezcla de maíz y patata cocida.



Mollete. Es un pan muy ligero, de corteza fina y miga alveolada, que suele tostarse.



Molde. Es una variedad que suele tener más grasa y azúcar que la barra tradicional.

ros ya que suele aportar menos hidratos, lo mismo que otros panes de este estilo, como el de pita, aunque esto depende de su diámetro. En cualquiera de los dos casos, lo importante es que estos panes estén elaborados con harinas de calidad y siguiendo el método tradicional.

• **El relleno.** Servir con láminas de tempeh salteado con setas, ajo, tomillo y sal. Como topping, una mezcla de dados de tomate y aguacate, aliñados con limón y cilantro picado fino.

MINIHAMBURGUESAS DE PLUMA

Rellenar unos panes de Viena pequeños pasados por la plan-

cha con hamburguesas de este corte de carne de cerdo ibérico, un corte magro y tierno. Servir con tiras de puerro cortadas en juliana fina y fritas o con cebolla caramelizada. Se puede añadir verdura asada si se quiere reforzar su aporte.

• **Sin copete.** Para que puedan sustituir a una comida completa, hay que comer unas tres hamburguesitas. Por ello, quien necesite vigilar el peso puede tomarlas sin la parte superior del pan y completar con una ensalada.

UN NÓRDICO CON SALMÓN Y ENCURTIDOS

Untar una rebanada de pan de molde de calidad con queso

crema, añadir espinacas baby, pepinillos en rodajas, láminas de salmón ahumado y rodajas de aceituna. Cubrir con otra rebanada de pan en función de la cantidad de hidrato que se pueda consumir.

• **Una alternativa.** En lugar de queso crema se puede untar con aguacate y añadir un picadillo de cebolla, aceituna y huevo duro, antes de coronar con el salmón.

BAGEL DE POLLO Y LECHUGA

Es un panecillo con forma de rosquilla, de masa densa, que resulta muy energético por la cantidad de hidrato que contiene. Según la tradición judío polaca, hay que

Bagel. Al hervirlo antes del horneado, se mantiene tierno por dentro y crujiente por fuera.



Pan de barra. Para que sea de calidad, escoger baguettes de harinas tradicionales y masa madre.



Pan de hamburguesa. Si pesa es que ha tenido una fermentación larga y no es industrial.



hervirlo antes de hornearlo. Puede ser normal o llevar semillas (sésamo, amapola) o cebolla. El clásico se presenta con queso crema y salmón ahumado, pero admite muchas versiones.

• **De pollo.** Rellenar un bagel de semillas de amapola untado con mayonesa o mostaza con lechuga de distintas variedades (hoja de roble, maravilla), zanahoria a tiras, y pechuga de pollo asada fileteada fina.

EL CUBANO, EL MÁS CINEMATOGRAFICO

Este bocadillo es popular gracias al famoso chef coreano-americano Roy Choi. Este asesoró al equipo de la película *El chef*

Extender capas finas de queso o de salsas (mostaza, mayonesa, BBQ) para no exceder el contenido graso

(2014), con Jon Favreau y Sofía Vergara, para los que propuso esta receta que combina un pan de barra con cerdo asado, jamón cocido, pepinillos encurtidos, queso y mostaza. Se plancha antes de servir para realzar los sabores de los ingredientes.

• Acompañar de una ensalada.

Es un plato muy saciante y rico en proteína, pero carece de verdura, por lo que mejor completarlo con una ensalada (u otro tipo de verdura) y fruta.

HAMBURGUESA DE BERENJENA Y PIQUILLOS

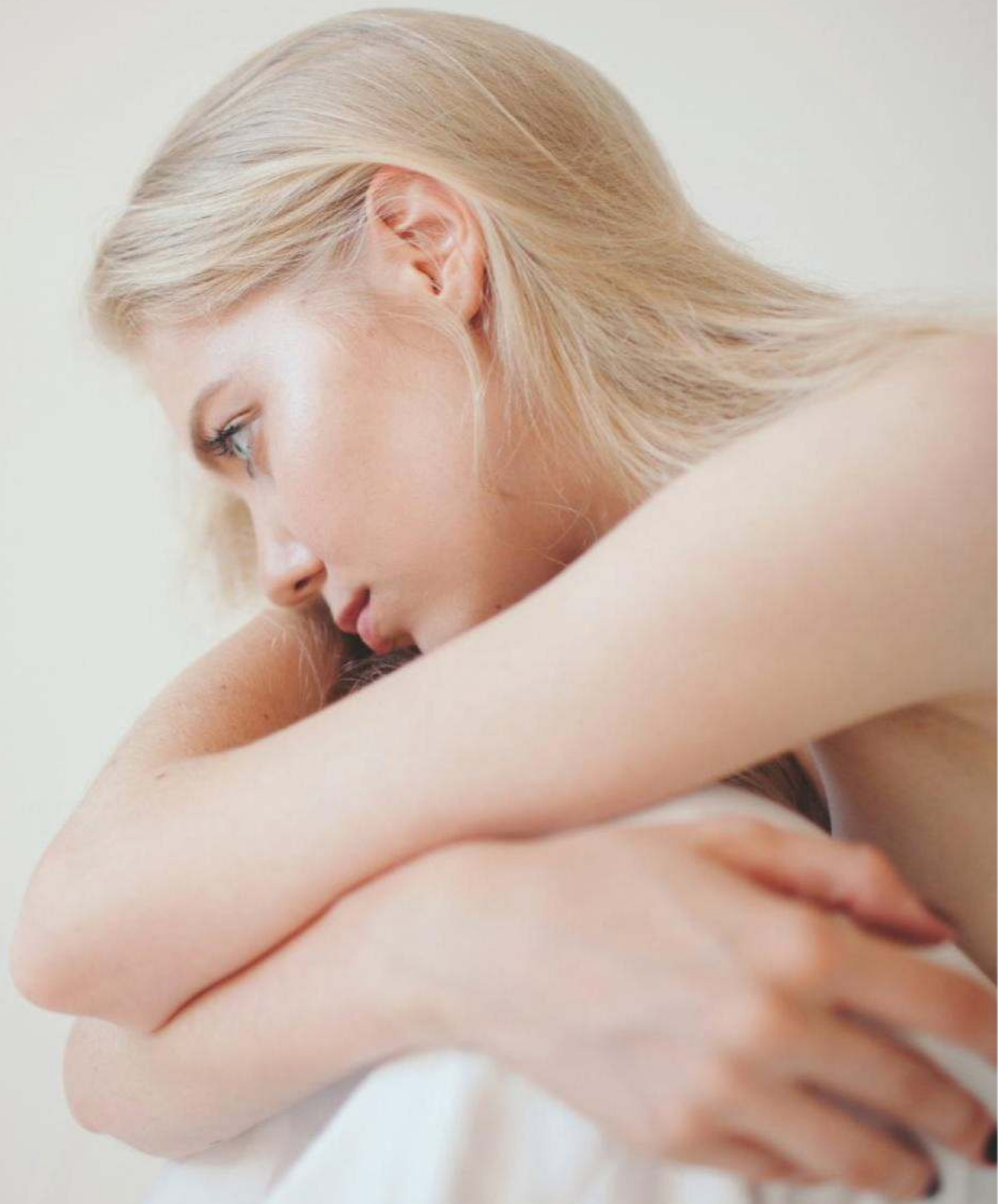
Tostar el pan, untarlo con mayonesa y mostaza, cubrir con hojas de rúcula para refrescar, agregar rodajas de berenjena asada, una loncha de queso manchego y pimientos del piquillo asados en tiras. Cubrir y servir caliente.

• **Un plus de proteína.** Se puede añadir tofu asado en láminas o fiambre de pavo casero, incluso carpaccio de ternera.

SUELO PÉLVICO, A EXAMEN CÓMO SOLUCIONAR SUS PROBLEMAS

Pérdidas, dolor, hinchazón, estreñimiento... Son muchas las maneras en las que nos afecta tener una musculatura pélvica en baja forma. Te contamos por qué y, lo que es más importante, cómo ponerle remedio con la ayuda de las mejores expertas

MARGA DURÁ



Esas indeseadas pérdidas de orina que experimentamos a veces después de un parto o al llegar a una determinada etapa vital no resultan solo molestas, sino que son una llamada de atención sobre la debilidad muscular que experimenta esta zona, clave para la salud femenina. Algunas dolencias que en ocasiones

atribuimos a otras causas, como ciertos dolores de espalda o un estreñimiento crónico, podrían tener su origen en el debilitamiento de la zona pélvica.

Tal y como asegura Laura Rojas, fisioterapeuta y responsable de @ensuelofirme, “no es algo de lo que solo debamos acordarnos (y ocuparnos) cuando hay pérdidas. Es una parte esencial de la salud y del bienestar de la mujer

a cualquier edad. Y, sobre todo, es recuperable. Muchas mujeres llegan a mi plataforma pensando que ‘ya es tarde’ y se sorprenden al ver cuánto puede mejorar su cuerpo cuando recibe el tratamiento adecuado”.

Y es que tendemos a imaginar esta zona como una simple válvula que permite el paso o la obstrucción de la orina. Pero se trata de un planteamiento

simplista. Nos encontramos ante una estructura compleja de músculos, ligamentos y fascias que sostiene los órganos pélvicos y estabiliza la columna.

QUÉ LE OCURRE AL SUELO PÉLVICO

“Por la situación anatómica que tiene, el suelo pélvico soporta todas las presiones generadas en la región abdominal, así como todo el impacto desde los miembros inferiores. Por ello, tanto las actividades de la vida diaria, como las laborales o deportivas mal realizadas pueden implicar una afectación del mismo”, asegura la Dra. Denise Cuevas Pérez, profesora del grado en Fisioterapia de la Universidad Nebrija y especialista en suelo pélvico. Además, esta zona no conoce los festivos, sino que trabaja las 24 horas del día para sostener órganos como la vejiga, el recto, el útero, la vagina y los ovarios.

• **El primer síntoma.** La hipotonía aparece cuando los músculos pierden su capacidad de mantenerse contraídos y pasan a estar relajados. Un suelo debilitado que no ejerce su función de sostén, que no sostiene a los órganos, provoca, con el tiempo, una mala gestión de la presión intraabdominal. Esto significa que nuestro cuerpo, en vez de sostener el peso cuando estornudamos, saltamos o levantamos cualquier objeto, dirige la presión hacia abajo, debilitándolo aún más, ya que con el tiempo se generan microrroturas.

• **Deterioro progresivo.** Si no se pone freno –y las buenas noticias son que es posible hacerlo– la musculatura deja de ser eficiente y el peso lo sostienen los



RESPIRAR.

No coordinar bien la respiración y no llevar el vientre hacia dentro al sacar el aire, sino hacia fuera, provoca hipotonía.



ligamentos y las fascias, que no están diseñados para ello y acaban cediendo por el cansancio. Y ahí empieza una deriva con mayores consecuencias, como el cambio de orientación del útero y la vejiga o el prolapso.

- **Otras señales de alarma.** Vamos a identificar otros signos relacionados con una pérdida de la firmeza del suelo pélvico y que no suelen asociarse a la misma.

UN ESTREÑIMIENTO QUE NO MEJORA

Las dificultades para ir al baño acompañan en secreto a buena parte de la población femenina. Y según demostró un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de California (EE. UU.), el suelo pélvico es responsable de hasta un 50% de los casos de estreñimiento crónico que no responden al uso de laxantes o a los cambios en la dieta.

- **¿Por qué?** El proceso de defecación depende de la coordina-

Un problema de peso

El exceso de grasa corporal, sobre todo en abdomen, genera una hiperpresión sobre la musculatura de la zona pélvica, que se va relajando y perdiendo tono

ción precisa entre el aumento de la presión abdominal y la relajación del suelo pélvico. Ese movimiento clave nos permite “expulsar”. Cuando el suelo pélvico está debilitado o descoordinado, la maniobra se dificulta y la zona se desgasta todavía más.

SENTIRSE SIEMPRE HINCHADA

El equipo de investigación del servicio de neurogastroenterología del Hospital Universitario Vall d'Hebron ha demostrado en un estudio publicado en Gastroenterology que gran parte de la hinchazón abdominal funcional no se debe a un exceso de gases, sino a una respuesta muscular anómala producida cuando el diafragma y la faja abdominal-pélvica pierden su coordinación natural.

- **Qué es lo que sucede en estos casos.** El diafragma, en lugar de subir, empuja hacia abajo. Para no aplastar los órganos contra un suelo pélvico débil, el sistema nervioso ordena a la pared abdominal que se relaje. Así es como

FACTORES DE RIESGO QUE AFECTAN A NUESTRA “FAJA” NATURAL

Hay algunos hábitos de vida o momentos vitales en los que el suelo pélvico se puede resentir.

- **Embarazo y parto.** Se recomienda hacer una recuperación después del parto para fortalecer esta musculatura, que ha quedado debilitada por el peso del bebé y los pujos del alumbramiento.

- **Cambios hormonales.** En especial, los que se producen con la llegada de la menopausia y que provocan que los tejidos tengan menos colágeno.

- **Esfuerzos continuados.** No se trata solo de levantar peso de forma inadecuada, también puede ser pasar mucho tiempo en el baño o tener una tos crónica.

- **Ejercicios de impacto sin amortiguación.** Los saltos o el running deben hacerse con un calzado que tenga una buena amortiguación y adoptando una técnica de respiración correcta.

- **Sedentarismo.** En este caso, el músculo se acaba adormeciendo por una falta de uso.

se aprecia una distensión abdominal, esa barriguita que aparece al final del día y que no tiene que ver con los gases.

UN DOLOR LUMBAR QUE SE CRONIFICA

El suelo pélvico forma parte del core más profundo, por lo que si no responde como debería, el cuerpo tira de otros músculos, creando descompensaciones.

Un estudio publicado en el *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* encontró una correlación directa entre el dolor lumbar crónico y la presencia de disfunciones en el suelo pélvico. Las conclusiones fueron esperanzadoras, pues recuperando el tono muscular óptimo se mejoran las molestias lumbares.

RELACIONES SEXUALES MENOS SATISFACTORIAS

La lubricación es básica para las relaciones sexuales. Es cierto que hay diferentes factores que provocan sequedad, pero entre ellos destaca el estado del suelo pélvico. Si el músculo está debilitado, la vasocongestión es pobre, lo que se traduce en sequedad vaginal. Y esta incide tanto en la excitación como en las relaciones sexuales.

• **Menos placer.** El orgasmo no deja de ser una serie de contracciones rítmicas e involuntarias. Para que estas se produzcan, la musculatura pélvica debe estar en condiciones. Según un estudio de la Universidad de Campinas (Brasil), la relación está clara: "A mayor debilidad del suelo pélvico, menor es la intensidad del orgasmo y mayor es la dificultad para poder alcanzarlo".



Protegerse en los esfuerzos

Por ejemplo, al cargar pesos se tendría que inhalar antes y exhalar el aire mientras se realiza el esfuerzo, al tiempo que se contrae toda la musculatura pélvica

VALORAR CADA CASO PARA SOLUCIONARLO

Como comentábamos al inicio del reportaje, en muchos casos los problemas con el suelo pélvico se pueden revertir.

• **Ponerse en manos expertas.**

"Además de seguir sus revisiones médicas, es imprescindible una valoración específica por un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico. No olvidemos que cada persona es diferente y es recomendable establecer tratamientos personalizados según el caso", aconseja la Dra. Cuevas. Por su parte, Rojas seña-

Alto impacto

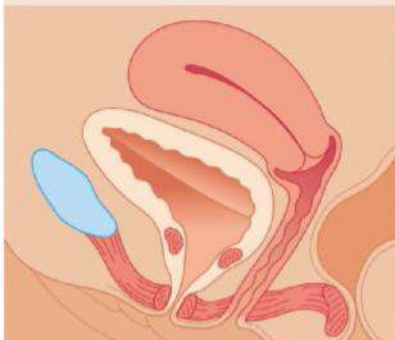
DETERIORA LA CALIDAD DE VIDA

Todos estos problemas se suelen llevar en silencio y, al no hablar y buscar soluciones, acaban afectando a la vida cotidiana.

- **Condiciona el día a día.**

“Más allá de las afecciones físicas, lo que vemos es que muchas mujeres llevan tiempo adaptando su rutina sin darse cuenta: dejan de correr, evitan saltar, planifican sus salidas en función de dónde hay un baño o reducen su vida sexual por molestias”, asegura Laura Rojas. Para esta especialista, lo más llamativo es que muchas lo han normalizado, especialmente después del parto o con la llegada de la menopausia.

- **Es reversible.** A menudo esto se vive con vergüenza o resignación, en gran medida porque creen que no hay soluciones para lo que les sucede. Sin embargo, “cuando entienden qué está pasando y ven que tiene tratamiento, el alivio es enorme”, afirma la fisioterapeuta de la plataforma ensuelofirme.com.



la que, aunque es lo más común, “los problemas del suelo pélvico no siempre suceden cuando este pierde tono muscular. Hay mujeres con un suelo pélvico demasiado tenso que también sufren dolor, dificultades sexuales o problemas para ir al baño”. Por ello, asegura que “con un buen diagnóstico y constancia, los cambios se notan y las mujeres sienten cómo les cambia la vida”.

NO SE TRATA SOLO DE HACER EJERCICIOS DE KEGEL

Estos ejercicios que buscan la contracción vaginal acompañada de una respiración específica suelen verse como la única forma para recuperar el suelo pélvico. Pero esto ha cambiado: “Son útiles en algunos casos, pero no son la única herramienta ni pueden ser la más adecuada si se hacen sin valoración previa”, afirma [@ensuelofirme](https://twitter.com/ensuelofirme).

- **Una intervención más amplia.**

“En nuestros tratamientos incluimos ejercicios respiratorios, trabajo del abdomen profundo, postura, fuerza y movimiento funcional. A veces utilizamos hipopresivos, terapia manual para tratar cicatrices o zonas dolorosas, dispositivos de biofeedback que ayudan a aprender a contraer o relajar correctamente el suelo pélvico”, explica la fisioterapeuta. También ejercicios como sentadillas, puentes de glúteos o zancadas, con las cargas adecuadas, pueden ser de ayuda. Lo mismo que “educar sobre hábitos cotidianos. Es decir, cómo ir al baño, cómo cargar peso o cómo volver al ejercicio sin dañar la zona”, ilustra Rojas.

- **A evitar.** “Es muy importante no usar de forma no controlada dispositivos (por ejemplo, bolas chinas) o realizar entrenamientos sin una guía previa”, apostilla la Dra. Denise Cuevas.

QUÉ PEDIR A UN SEGURO DE VIAJE

Si algo se tuerce al pasar unas vacaciones en el extranjero, tranquiliza saber que se puede contar con una póliza que se ocupe de cualquier imprevisto que pueda surgir lejos de casa. Esto es lo que debemos saber sobre la misma

MAGUIT SEBASTIÁN



En los últimos veranos han sido frecuentes –y alarmantes– las noticias de españoles hospitalizados en el extranjero por diversas causas (accidentes, enfermedades) cuyas familias tuvieron que recurrir al *crowd-funding* para reunir el dinero con el que costear el tratamiento o la repatriación, ya que la factura hospitalaria había consumido todos sus recursos. Por ello, vale la pena invertir en un seguro que ofrezca las coberturas necesarias para que esto no suceda. Pero ¿qué debemos tener en cuenta al contratarlo?

LAS COBERTURAS BÁSICAS

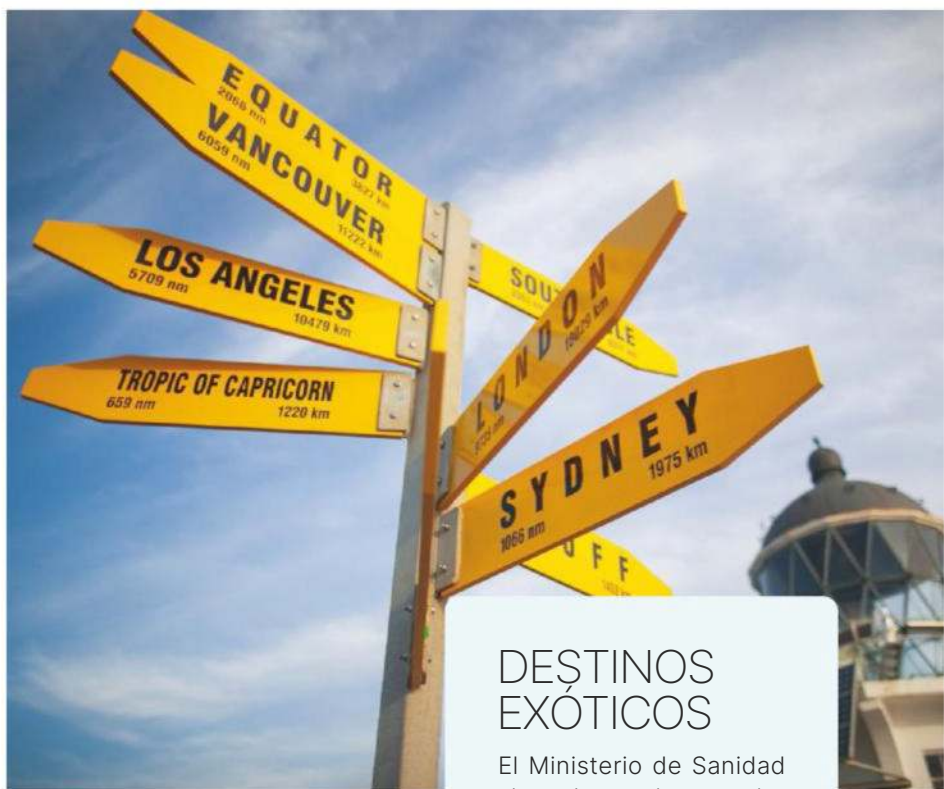
Estas son las que nos brindan la mayoría de las aseguradoras, aunque es recomendable comprobar que realmente estén recogidas y qué cubre exactamente cada una de sus cláusulas.

• **Asistencia médica y hospitalaria.** Muchas personas que ya tienen contratado un seguro de salud anual con una mutua privada consideran que no es necesario pagar por uno extra al ir de viaje. Por ello, conviene saber que, aunque las mutuas cubren gastos en el extranjero, solo lo hacen en parte. Y los gastos sanitarios, dependiendo del país que visitemos, pueden alcanzar cifras estratosféricas, así como el traslado medicalizado si fuera necesario. El precio dependerá del destino escogido. Desde la Unión Española de Entidades Aseguradoras (UNESPA) se

ñalan que países como Camboya, Nepal, Venezuela, Estados Unidos, República Dominicana, Líbano, Emiratos Árabes Unidos, Perú o Suiza, se encuentran entre los más gravosos si se cae enfermo o se tiene un accidente. Por ello, hay que asegurarse de que la póliza de viaje incluya la hospitalización. También, comprobar si tiene una cobertura ilimitada, que es lo más aconsejable, o existe una cifra tope en la cantidad que desembolsará la aseguradora. Por último, hay que chequear si se hace cargo de enfermedades preexistentes.

• **Traslado y transporte.** En caso de enfermedad o accidente, este seguro se encarga de llevar al beneficiario a su domicilio o a un centro hospitalario, así como a sus acompañantes.

• **Equipaje.** La pérdida de las maletas es otra cobertura básica. Aquí cabe destacar que, por molesto que sea perder el equi-



DESTINOS EXÓTICOS

El Ministerio de Sanidad alerta de que si se va a viajar a un país en desarrollo, hay que acudir antes a un centro especializado en medicina del viajero o consultar con un médico.

- **Cuándo.** Esta consulta debería hacerse entre 4 y 8 semanas antes de la salida, incluso antes según el destino y la duración del mismo.
- **Por qué.** Hay importantes a tener en cuenta, como medidas profilácticas a adoptar (recomendación sobre repelentes de insectos específicos, de tratamiento del agua, etc.) o sobre la vacunación obligatoria para entrar en algunos países.
- **Requisitos legales.** Hay ciertas vacunas que solo se administran en los Centros de Vacunación autorizados y aprobados por la Organización Mundial de la Salud, donde se expide el Certificado Internacional de Vacunación o Profilaxis.

paje, debemos recordar que el Ministerio de Sanidad recomienda que todos los medicamentos, especialmente los que requieren receta, deben formar parte del equipaje de mano “dentro de sus envases originales con las etiquetas visibles”. Y, además, aconseja “como precaución ante pérdida o robo, transportar la medicación por duplicado en el equipaje facturado”. Este organismo también subraya la necesidad de llevar encima el nombre y el contacto del médico, los informes referentes a la situación médica y el tratamiento que se siga, así como los detalles sobre la medicación –incluidos los nombres genéricos de los medicamentos– y las dosis prescritas.

• **Anulación del viaje.** Es importante leer la letra pequeña para saber en qué casos se puede cancelar la salida para que la compañía abone el importe del mismo (qué enfermedades considera motivo de anulación y cuáles no). Cada póliza recoge una cantidad y un tipo de casos. También debemos tener en cuenta que se ha de contratar en el mismo momento de la adquisición del itinerario o hasta una semana después. Es decir, esta cobertura no sirve para anular el viaje sin motivo, sino que siempre hay que demostrar que ha habido una causa de fuerza mayor que debe quedar claramente descrita en el seguro.

• **Otros.** La póliza también tiene que recoger coberturas no relacionadas con la salud, como las demoras y pérdidas de servicios, o las reclamaciones por si alguno de los contratados en el extranjero (avión, hospedaje, hostelería...) fallara.



COBERTURAS EXTRA A TENER EN CUENTA

Puede ser recomendable contratar las siguientes extensiones:

• **Envío de medicamentos.** Si por cualquier razón necesitamos una medicación, la empresa aseguradora nos la enviará, aunque deberemos desembolsar su coste.

• **Reclamación de daños.** Si durante el viaje sufriéramos algún accidente como peatón, ciclista u ocupante de un medio de transporte, la compañía de seguros se encargará de pleitear en el extranjero.

• **Responsabilidad civil a terceros.** Si el contratante de la póliza causara un daño involuntario a terceras personas, el seguro se encargaría de pagar las costas y los gastos judiciales incluyendo, si fuera necesario, el depósito de una fianza.

LA TARJETA SANITARIA EUROPEA

Se obtiene de forma gratuita si se está cubierto por la Seguridad Social española y permite recibir atención en la sanidad pública al viajar a los países de la Unión Europea, el Reino Unido, Liechtenstein, Noruega y Suiza.

• **Dónde se tramita.** A través del portal online de la Seguridad Social (sede. seg-social.gob.es).

• **Qué saber.** España cuenta con una de las coberturas sanitarias que ofrece más servicios, lo que no ocurre en todos los países vecinos. Es preciso saber qué ofrece el lugar de destino (servicios que pueden requerir de un copago, etc.). Consultar en la web de la Comisión Europea: commission.europa.eu

CLARA PARA FRESHLY

El protector solar que rejuvenece la piel

El sol nos aporta energía, regula nuestro sueño y ayuda a producir vitamina D. Pero a la vez, sabemos que debemos protegernos de forma efectiva y saludable. El **D+ Natural Suncare Age Repair SPF 50 de Freshly** propone una nueva forma de relacionarnos con él: para **disfrutar de todos sus beneficios manteniendo la piel siempre protegida.**

MÁS QUE UN PROTECTOR

La radiación UV afecta directamente al ADN de las células cutáneas, provocando pérdida de firmeza, arrugas o manchas. Signos a los que

el protector D+ Natural Suncare Age Repair SPF 50 de Freshly planta cara, combinando **prevención y tratamiento en un solo producto.** Así, no solo protege de la radiación, sino que revierte el fotoenvejecimiento, gracias a **Solastemis. Una tecnología que disminuye la edad fisiológica de la piel, regenera arrugas y manchas, aumenta la síntesis de colágeno y elastina, multiplica su elasticidad y estimula la producción de serotonina.** El resultado es un rostro más joven y sano durante más tiempo. Y todo ello, sin perder su principal poder: la protección. Con un

SPF 50, **ofrece una doble defensa con filtros minerales y biológicos**, previene el daño celular y las manchas y refuerza la capacidad natural de la piel para defenderse del sol.

UN ALIADO NATURAL

Perteneciente a la **gama Freshly gama D+ Natural Suncare**, su fórmula 99% natural, sin filtros químicos y con un complejo 100% mineral a base de óxido de zinc, es apta para todo tipo de pieles. Además, se basa en distintas tecnologías que están inspiradas en las defensas de las algas.



El final de la rutina

Agita el envase y aplica una cantidad adecuada (dos dedos es suficiente) en el rostro y el cuello. Renueva cada dos horas.

Freshly Cosmetics® | Dermocosmética natural

Encuétranos en farmacias, El Corte Inglés y freshlycosmetics.com ¡Escanea el QR y descubre tu punto de venta más cercano!



Revistas.PeruRadio.net.pe

A POR UN VIENTRE PLANO EN 4 SEMANAS

El sueño de muchas mujeres de cara al verano es un abdomen liso y firme. Para conseguirlo, la clave es no jugárselo todo a una sola carta y apostar por una estrategia que incluya varios frentes, como los que te proponemos a continuación

TERESA RÓDENAS

El error más común para conseguir un vientre tonificado es la falta de planificación. ¿El siguiente?

Una vez que nos ponemos manos a la obra, pensar que solo con una dieta hipocalórica y un cosmético reductor ya podemos obtener los resultados deseados. Y no es así. La solución es iniciar un plan desde ya, porque todavía quedan un par de meses, como mínimo, para las va-

caciones. La estrategia a seguir dependerá de si el problema es la grasa localizada, la flacidez, la hinchazón o una combinación de varios de estos factores. Independientemente del caso, la fórmula "mágica" es adoptar una alimentación determinada, como la que proponemos en este mismo número; elegir los tratamientos médico estéticos más eficaces, y recurrir como apoyo a los masajes y a cosmética específica con los ingredientes adecuados.



TRATAMIENTOS ESTÉTICOS ALA CARTA

Estos son los mejores protocolos para trabajar la zona del abdomen, en función de si es necesario combatir la grasa, la flacidez o ambas problemáticas.

ELIMINAR LA GRASA ABDOMINAL

A medida que cumplimos años, la grasa corporal tiende a desplazarse a la zona del abdomen, sobre todo con la llegada de la menopausia. Estos tratamientos médico estéticos son de gran ayuda para deshacernos de ella.

- **Lipólisis láser.** Gracias a esta tecnología, se rompen los adipocitos (células grasas) y a la vez se estimula el colágeno para mejorar la firmeza y la elasticidad de la piel. Es un procedimiento ambulatorio, que precisa del uso de una prenda compresiva durante un mínimo de dos semanas. Precio: de 1.990€ a 4.500€, dependiendo de si se trata de todo el abdomen o solo una parte. Más inf.: drelenaberezo.com

- **Intralipoterapia.** Es uno de los métodos más efectivos para combatir la grasa localizada. Mediante inyecciones de ácido desoxicólico, se disuelve la grasa en la zona inferior del abdomen en 3 sesiones. La sustancia es biocompatible y el cuerpo la expulsa de forma natural. Bono de 5 sesiones para abdomen, brazos, piernas y flancos, 850€. Más inf.: institutomedicinaestetica.com

- **Criolipólisis.** Este procedimiento no invasivo se basa en una tecnología de enfriamiento controlado para eliminar la grasa blanda localizada. Mediante un cabezal



Masajes remodeladores

Las técnicas manuales también son un buen complemento para mejorar la apariencia del abdomen.

- **Masaje reductor.** Se basa en movimientos intensos dirigidos a zonas con grasa localizada, como el vientre y los muslos. Se suele acompañar de cremas reductoras. Precio: 45€. Más inf.: augademaio.com
- **Drenaje linfático.** Favorece la eliminación de líquidos y toxinas. Se puede combinar con un masaje reductor en la misma sesión. Desde 70€. Más inf.: germainegoyamadrid.com
- **Maderoterapia.** Esta técnica de masaje emplea utensilios de madera para ejercer presión y rodamientos. Moldea y drena al mismo tiempo. Precio: 80€. Más inf.: thesecretlab.es
- **Masaje abdominal visceral.** Debe ser realizado por un fisioterapeuta y trabaja tensiones en las vísceras y el diafragma. Mejora el tránsito intestinal y la sensación de "barriga hinchada". Precio: 65€. Más inf.: vilaya.es

Al aplicar las cremas reductoras en casa, es preferible hacerlo tras la ducha y con movimientos circulares en sentido ascendente

de enfriamiento, se cristalizan las células grasas, sin dañar los tejidos y los nervios circundantes. Estas se eliminan a través del metabolismo de forma natural. La grasa restante en la zona tratada se vuelve más fina y menos densa. En una sola sesión se pueden reducir hasta 2 cm de contorno. Se aconsejan de 2 a 3 sesiones. Bono de 3 sesiones, 255€. Más inf.: clinicalondres.es

• **Carboxiterapia.** Las microinyecciones intradérmicas de dióxido de carbono medicinal mejoran la circulación sanguínea y el metabolismo local en la zona tratada. El efecto es parecido al que

Priorizar

Para mejorar la flacidez, optar por el retinol y la centella asiática.
Y si se quiere reducir volumen, la cafeína y la L-carnitina

obtendríamos al realizar ejercicio físico. Este método se utiliza para reducir la grasa y a la vez combatir la flacidez, las estrías y la celulitis. Bono de 10 sesiones, 499€. Más inf.: centroceme.com

COMBATIR LA FLACIDEZ DEL ABDOMEN

La causa más habitual de que la piel pierda su capacidad de retraerse y los músculos abdominales no mantengan la tonicidad es el paso del tiempo, porque la producción de colágeno y elastina disminuye. Pero también puede deberse a una pérdida de peso importante, que conlleva un exceso de piel que no se ajusta al nuevo contorno corporal; a un embarazo o al sedentarismo. Estos tratamientos ayudan a recuperar la tonicidad:

• **Bioestimulación.** Son inyecciones que activan la producción natural del colágeno y la elastina, tensando la piel desde el interior. Se puede combinar con radiofrecuencia con microagujas. Se recomiendan de 2 a 3 sesiones. El precio varía según los viales usados. Uno vale 1.000€ y dos cuestan 1.800€. Más inf.: institutomedicoricart.com

• **Radiofrecuencia.** La de última generación aplicada con micro-needling o microagujas se conoce bajo el nombre de Potenza. Mejora la calidad de la piel y fomenta la renovación celular. La energía de la radiofrecuencia penetra hasta llegar a la dermis, sin dañar la capa superior de la piel. Con la ayuda de un cabezal con agujas ultrafinas, se activa la regeneración del colágeno y la elastina. Precio: desde 450€, la sesión. Más inf.: e-quironsalud.es

• **Hilos tensores.** Son hilos, generalmente de polidioxanona (PDO), que se insertan en la piel mediante pequeñas incisiones realizadas con aguja. Esto permite crear una red de soporte que levanta y tensa la piel, para proporcionar un estiramiento de la misma y una mejora en la firmeza del tejido abdominal. A su vez, estos hilos estimulan la producción natural de colágeno y elastina, contribuyendo así a mejorar aún más la silueta a medio plazo. La recuperación del tratamiento es rápida y las cicatrices son mínimas. Precio: a partir de 300€. Más inf.: katarsia.com



Probióticos para reducir la hinchazón abdominal

Son microorganismos vivos (bacterias y levaduras) que ayudan a equilibrar la microbiota intestinal, lo que reduce la inflamación y la distensión abdominal.

• **Otros beneficios.** También producen ácidos grasos de cadena corta que reducen la fermentación y son beneficiosos para la salud del colon, estimular el tránsito intestinal, eliminar el exceso de gases y reducir la

hinchazón asociada al estreñimiento o al tránsito lento. Además, mejoran la absorción de nutrientes y refuerzan el sistema inmunológico. Se encuentran en el yogur natural, el kéfir o el miso, entre otros alimentos.

• **Cómo tomarlos en suplementos.** Una o dos cápsulas diarias (según la firma), entre 4 y 8 semanas, con el estómago vacío, para potenciar su efectividad.

Probiotic+ Skin & Microbiome de **Eiralabs**, 60 cápsulas, 37,30€. K53 Advance de **Kijimea**, 56 cápsulas, 44,99€. Probiotic Balance Essentials de **Naturadika**, 30 cápsulas, 27,45€. Biome Pro Fórmula de **Luxmetique Med**, 60 cápsulas, 39,95€.



21

THERMAL PROTECTOR

Nutrición y defensa térmica avanzada

21 BENEFICIOS. INFINITAS POSIBILIDADES



Vitamina E y B5 • Proteína de seda • Thermal Stability

* TEST INSTRUMENTAL SOBRE EL ACTIVO TERMOPROTECTOR

TU TESORO MEJOR GUARDADO

Salerm
COSMETICS
www.salerm.com
Instagram Facebook YouTube Pinterest

Revistas.PeruRadio.net.pe

Qué buscar en un reductor corporal

Las cremas son un complemento ideal para ayudar a alisar la zona y definir mejor el contorno. A la hora de elegir un producto corporal reductor, estos son los activos con más respaldo científico:

- **Cafeína.** Aumenta el flujo sanguíneo, favorece el drenaje linfático y la lipólisis. Combinada con retinol, reduce la circunferencia de la cintura y mejora la firmeza en 6 semanas.
- **L-carnitina.** Es un aminoácido que facilita que las grasas se quemen y el metabolismo las utilice como fuente de energía en lugar de almacenarse.
- **Retinol.** Ayuda a sintetizar el colágeno y mejora la elasticidad y la calidad de la piel.
- **Extractos vegetales.** Entre ellos, destacan ingredientes como la centella asiática, la escina, las algas y el rusco, que mejoran la microcirculación y el tejido conectivo, con un efecto drenante y tonificante.

E'lifexir Vientre Plano Dermo de **Phergal**, 16,34€. Advanced Body Creator Super Slimming Reducer de **Shiseido**, 70,20€. Beta-Buner Sculpting Treatment de **Freshly**, 29,95€. Retinol Body Treatment de **Sensilis**, 34€.



CONTRA LA GRASA Y LA FLACIDEZ

Se pueden combinar varias técnicas en un mismo tratamiento y abordar ambas problemáticas.

• **HIFU corporal más Indiba.** Los Ultrasonidos Focalizados de Alta Intensidad son un tratamiento no invasivo que utiliza energía ultrasónica para destruir la grasa localizada y tensar la piel. Las ondas calientan las capas profundas para eliminar la grasa y estimular el colágeno. Es especialmente eficaz en una piel madura o de tejidos debilitados. Los resultados son visibles a partir de la cuarta

semana y se recomiendan de 1 a 3 sesiones. Si se combina, además, con la radiofrecuencia monopolar de Indiba, se puede aportar más firmeza. Precios: HIFU, desde 250€, la sesión; Indiba, a partir de 65€. Más inf.: cincestetica.com

• **Lipomasaje.** La tecnología LPG corporal ayuda a eliminar la grasa y a drenar, a la vez que tonifica la piel. Lo consigue gracias a la estimulación mecánica profunda mediante rodillos motorizados y a la vacumterapia (succión mecánica controlada). El precio por sesión es a partir de 60€. Más inf.: elecaclinic.com

CLARA PARA SCHWARZKOPF PROFESSIONAL

El rubio que mejor te encaja

¿BUSCAS EL RUBIO PERFECTO? MARÍA ROBERTS, EMBAJADORA DE COLOR DE SCHWARZKOPF PROFESSIONAL, TE EXPLICA CÓMO CONSEGUIRLO

Con más de 120 años de experiencia innovando en el cuidado del cabello, Schwarzkopf Professional relanza su gama *BlondMe*, dedicada especialmente a las diversas necesidades del rubio.

TU TONO DE RUBIO IDEAL

El rubio no es solo una tendencia, es también una herramienta para iluminar. Pero no todos los tonos favorecen por igual. «Es muy importante no decidir el tono en función de la edad, sino en función de cómo nos haga sentir y de nuestros rasgos –dice María Roberts–. Por ello el papel del estilista es esencial, ya que será quien te recomiende qué tono te favorece más». Para iluminar el rostro sin endurecer las facciones,

apunta la experta, el rubio vainilla es ideal: «Es la mezcla perfecta entre dorado y ceniza. Nos aporta mucha luminosidad sin dejar ese residuo anaranjado del que todo cliente suele huir».

UN RUBIO NATURAL Y BRILLANTE

La clave para evitar el efecto ‘artificial’ del rubio, añade Roberts, es difuminar muy bien las raíces. «Los nuevos tonos de *BlondMe* te permiten conseguir la mezcla perfecta entre la raíz y los medios y las puntas. Así, cuando nos crezca el cabello no tendremos esa raya tan marcada», asegura la estilista. No lo dudes: si te apetece verte con un dorado radiante, *BlondMe* te ofrece el mapa del rubio perfecto.



- Aclaraciones más controladas hasta 9 tonos
- Más brillo en la melena
- Minimiza la rotura y aporta una textura más saludable


Schwarzkopf
PROFESSIONAL



Los cinco infalibles para el cabello

Ácido glicólico, aminoácidos, aceites naturales, ácido succínico y ácido hialurónico. Estos principios activos, con reconocidos beneficios para el rostro, también tienen una acción muy positiva en el cabello. Lo fortalecen, eliminan el frizz y aportan un brillo espectacular

ENCARNA AGUADO

La “skinificación capilar” es la tendencia que consiste en aplicar al cuero cabelludo y a la melena los mismos cuidados que se ofrecen al rostro (skincare) y con un rigor científico equivalente. En esta línea, hemos seleccionado los cinco ingredientes más eficaces, que deberían estar presen-

tes en cualquier rutina capilar que quiera transformar un pelo dañado, frágil y apagado en una melena sana, densa y brillante.

EN CASA Y EN EL SALÓN

Para devolverle la vitalidad al cabello y fortalecerlo, además de los tratamientos reparadores habituales en las peluquerías o en los spas capilares, podemos recurrir en casa a

productos que no solo mejoran sus necesidades básicas (limpiar, hidratar, nutrir), sino que, al mismo tiempo, ayudan a mejorar la estructura interna del cabello y evitan su rotura. Una sugerencia: fijarse en que nuestros champús, acondicionadores o mascarillas contengan más de una de las siguientes “A” en sus listas de ingredientes.



Revistas.PeruRadio.net.pe

A

01. LA FUERZA DE LOS AMINOÁCIDOS

Estas moléculas garantizan que nuestro cabello crezca fuerte, además de mejorar su elasticidad. Son los “bloques de construcción” de proteínas esenciales como la queratina.

- **Regeneración intensiva.** Además de reestructurar la fibra capilar desde el interior, previniendo la rotura, ayudan a retener la humedad, suavizan la cutícula, aportan brillo y reducen el encrepamiento. Entre ellos están la cisteína, la arginina o la glicina.

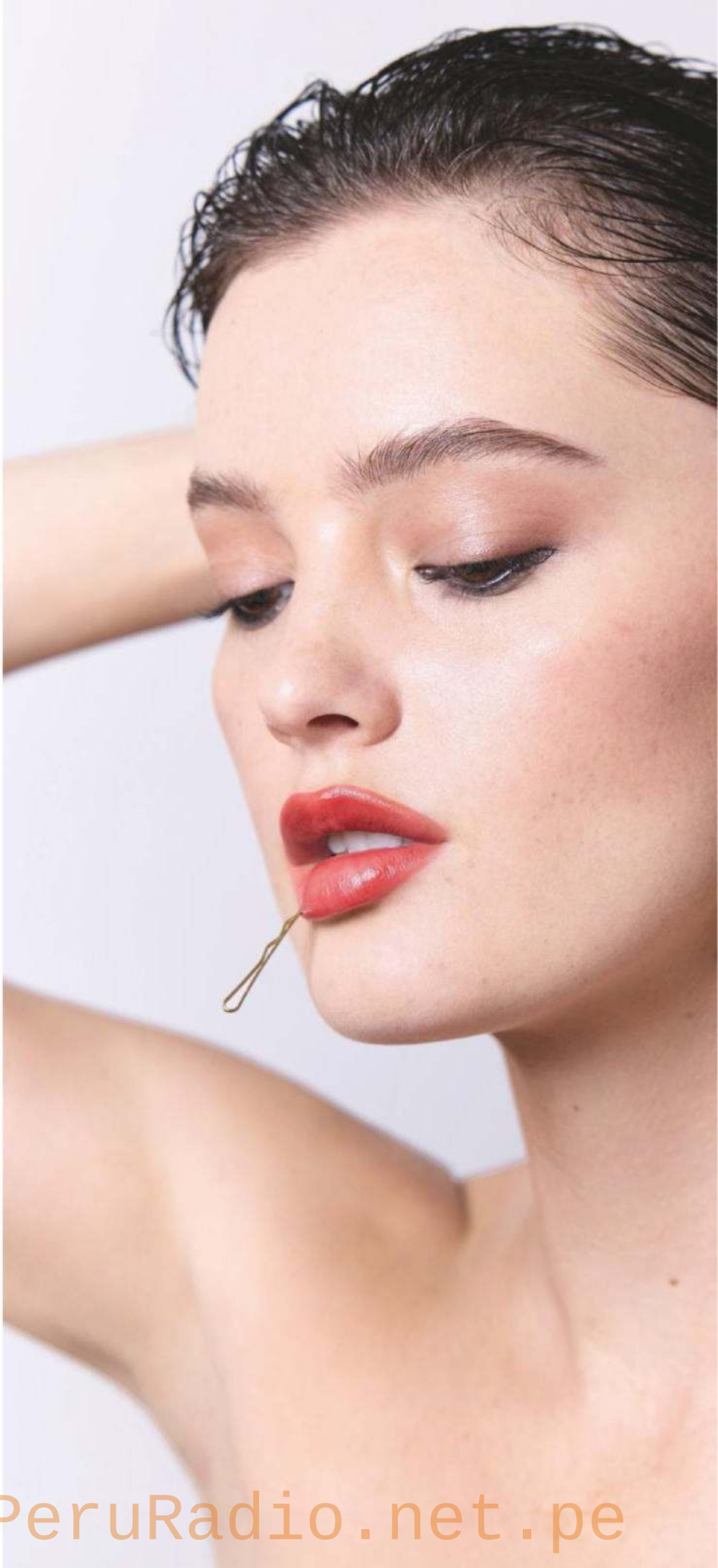
DÓNDE PODEMOS ENCONTRARLOS

Muchos champús y acondicionadores los han incorporado en sus líneas reparadoras.

- **En el salón.** El tratamiento Kera Molecular de Jean Louis David incluye ingredientes biomiméticos, entre ellos aminoácidos, que imitan los procesos naturales del cabello. Reconstruye las cadenas de queratina y repara los daños ocasionados por los procesos químicos. Precio: desde 29€. Más inf.: jeanlouisdavid.com.es



Champú Bain Satin Riche de Kérastase, 27,50€. Reparador capilar Power Peptides de I.C.O.N., 50€. Mascarilla Decode Zero Protein Force de Montibello, 19,60€.





Protección
Los aminoácidos
suponen un
refuerzo estructural
para el cabello y lo
protegen frente
a los tratamientos
químicos en el salón
de peluquería

02. ÁCIDO SUCCÍNICO, LA EXFOLIACIÓN SUAVE

A

Este ingrediente, aplicado sobre el cuero cabelludo, actúa como un peeling ligero y regula su pH para que no se irrite.

- **Purifica.** Las impurezas pueden obstruir los folículos pilosos. El ácido succínico elimina las células muertas y los residuos de los productos que haya en el cuero cabelludo. Así, los principios activos que se aplican a continuación son más efectivos.

- **Regula el sebo.** Esta propiedad lo convierte en un ingrediente protagonista en las líneas capi-

lares para los cabellos con grasa o caspa. Aunque es apto para todos los cabellos, porque funciona como un excelente tratamiento prechampú oxigenante.

- **Protocolo anticaspa intensivo.** En el salón de peluquería se recurre a este activo para neutralizar las bacterias y acabar con la descamación. Precio: a partir de 50€. Más inf.: llongue-ras.com

Revitalizante del cuero cabelludo Vitalytox de **Arganour**, 12,95€.
Gel exfoliante del cuero cabelludo Clean de **Santamarina**, 35,90€.



A 03. ACEITES NATURALES: ADIÓS, FRIZZ; HOLA, BRILLO

Igual que en la piel, los aceites aplicados en el cabello nutren y revitalizan. ¿Por qué son tan apreciados por los peluqueros y las principales firmas capilares?

- **Combaten la sequedad.** Y con ello, las puntas abiertas y el encrespamiento, además de aportar luminosidad. Entre ellos: el aceite de argán, considerado como el "oro líquido"; el de jojoba, el de sésamo, el de germen de trigo, el de coco o el de baobab.

- **Wellaging.** Poniendo el acento en preservar la juventud del cabello, mantener su elasticidad y propiciar un aumento de la den-

sidad, algunos están formulados con flores excepcionales como la orquídea, el loto o la camelia.

- **Tratamiento reconstructor.** La alta calidad de los activos (aceites naturales, proteínas e ingredientes marinos) que se aplican en este protocolo ayuda a fortalecer la fibra capilar y devolver el brillo perdido al cabello. Dura 1 hora y su precio oscila entre los 50 y los 100€, según el largo del pelo. Más inf. en nu-salon.com

Radiant Gloss, con orquídea, de **Keune**, 31,95€. Oil Cream Kinessences, con argán y camelia, de **Kin Cosmetics**, 85€.
L'Huile, con jojoba y aceite de coco, de **Leonor Greyl**, 26,80€.



A 04. ÁCIDO HIALURÓNICO

El ácido hialurónico (AH) es uno de los más poderosos humectantes existentes en la cosmética facial y capilar. En esta última, gracias a su alta capacidad para retener el agua, se garantiza un cabello suave, flexible y fácil de peinar tras su aplicación.

- **Más volumen.** Al aumentar la hidratación del pelo, este se ve más denso, con más cuerpo, y mantiene el encrespamiento a raya.

- **Ayuda a frenar la rotura.** El AH mejora la elasticidad y manejabilidad del cabello, lo que permite evitar la pérdida del pelo cuando este se rompe.

TRATAMIENTOS FLASH Y DE LARGA DURACIÓN

Por su versatilidad y su potencial para renovar visiblemente la textura y la salud del cabello, los tratamientos con ácido hialurónico son algunos de los más solicitados en el salón de peluquería.

- **Renew Ritual.** Es un tratamiento hidratante antifrizz que incluye champú y mascarilla con AH, a la que se le aplica calor para aumentar su eficacia. Dura 30 minutos y su precio es a partir de 30€, según el largo del pelo y el salón. Más inf.: hair.montibello.com

- **Alisado con AH.** No solo alisa e hidrata el cabello, sino que lo repara. Además del ácido hialurónico, se incorporan otros ingredientes, como la queratina y los taninos. Es ideal para pelos castigados y el efecto dura más de 3 meses. Precio: a partir de 130€. Más inf.: olgacamargo.com



Más que champú y acondicionador

El ácido hialurónico es la gran molécula transformadora, amiga tanto de los pelos secos y encrespados como de los teñidos y de los rizados. Muchas firmas capilares lo incorporan en sus líneas y van más allá de los productos habituales de cuidado del pelo. Para un

efecto más intensivo, podemos encontrar sérums nocturnos, tratamientos sin aclarado para prolongar la acción del AH o, incluso, sprays con efecto rellenador de la fibra, que proporcionan más densidad al pelo.

Sérum capilar hidratante nocturno Night.Shift de **Kevin.Murphy**, 42€. Mascarilla Hyaluronic Mask de **Valquer Laboratorios**, 40,75€. Acondicionador Hop Smooth Hydration Rinse de **Montibello**, 19,80€.



El ácido hialurónico sella la cutícula y combate el frizz. Ayuda a mejorar la textura desde la raíz

FIJARSE BIEN EN LAS ETIQUETAS DE LOS ENVASES

Si el ácido glicólico está entre los primeros ingredientes citados en el listado del INCI (nomenclatura internacional de ingredientes cosméticos), “significa que el producto capilar tiene un efecto ‘bonding’ o, lo que es lo mismo, una acción reestructurante de la fibra capilar”, explica la farmacéutica Helena Rodero.

Acondicionador Ultra Silky Kerala Essence de **Lico by Helena Rodero**, 27,95€. Mascarilla Gloss Absolu Hydra-Glaze de **Kérastase**, 57,10€. Champú nutritivo Bond Repair Blondme de **Schwarzkopf Professional**, 14€.

Sin necesidad de recurrir a las siliconas, “deja el pelo muy suave, luminoso y mejora su aspecto y manejabilidad, independientemente de que el cabello sea grueso, fino, liso o rizado”, concluye la experta.



05. ÁCIDO GLICÓLICO, PELO MÁS RESISTENTE



Farmacéutica
especialista en piel y cabello
HELENA RODERO
@helena.rodero

Impulsora en nuestro país de la “skinificación capilar”, Helena Rodero considera que **el ácido glicólico es uno de los grandes desconocidos en los cuidados del cabello y, sin embargo, es muy versátil**. “Es el alfa hidroxácido más pequeño que existe, lo que le proporciona una gran capacidad de penetración en la fibra capilar, rellenando los huecos y dando sostén a la queratina”, asegura la farmacéutica. Entre sus beneficios principales

están “mejorar la estructura interna del cabello y evitar la rotura, además de hidratar y nutrir intensamente”, concluye.

• **Un gran aliado para el pelo.** Así lo considera Rodero porque “aumenta mucho la resistencia a la tracción y al calor, además de evitar el encrespamiento”.

EFFECTO GLOSSY EN LA PELUQUERÍA

Proporciona una exfoliación suave, mejora la oxigenación de los folículos y renueva la fibra capilar. Por eso, al aplicarlo en el salón, se obtiene un brillo espectacular.

• **Con boosters.** Kérastase Fusio-Dose es un protocolo en el que se eligen los boosters o concentrados más adecuados, según las necesidades del pelo. El de ácido glicólico, en particular, ilumina el pelo en minutos. A partir de 40€. Más inf.: kerastase.es

Origen natural

El ácido glicólico se extrae principalmente de la caña de azúcar y se sintetiza en los laboratorios para su uso cosmético





PROTECCIÓN + BRONCEADO

COMERSE EL SOL A PILDORAS

El calor ya empieza a hacer acto de presencia y, con él, el peligro de las radiaciones solares sobre nuestra piel. La primavera es un buen momento para reforzarla desde dentro y prepararla de cara al verano. ¿Cómo? Con nutricosmética solar. Sus fórmulas más innovadoras van más allá de conseguir un tono bronceado uniforme e incluyen activos que mantienen la piel sana y joven por más tiempo

ENCARNA AGUADO

Los complementos alimenticios solares no son sustitutos de los fotoprotectores en crema. Su función es complementar la protección frente al sol desde dentro. De hecho, su acción es preventiva y están formulados para preparar la piel y aumentar su resistencia frente al sol.

ACTÚAN FRENTE A DIVERSAS RADIACIONES

Su eficacia y seguridad están avaladas por numerosos estudios científicos y su protección es de muy amplio espectro.

- **Radiación ultravioleta.** Las cápsulas solares fortalecen la piel frente a los rayos UVA y UVB, los

responsables de las rojeces, quemaduras e inflamación de la piel, así como del fotoenvejecimiento y el daño directo en el ADN de las células cutáneas.

- **Infrarrojos.** Actúan como un escudo frente a esta radiación que interviene también en el envejecimiento de la piel.

- **Luz azul.** Protegen de la conocida como HEVL o luz visible de alta energía, que potencia la aparición de manchas.

En general, cuando se toman una o dos cápsulas a diario (según la indicación del envase), durante uno o dos meses antes de la exposición prolongada al sol, se consiguen dos objetivos primordiales: retrasar el enrojecimiento de la piel y disminuir los daños

causados por los rayos solares que sí consiguen atravesar la barrera cutánea después de aplicar la fotoprotección solar.

MEJORAN EL ASPECTO DE LA PIEL

Prolongan la buena salud de la dermis porque actúan en varios procesos antienvjecimiento:

- **Frenan las manchas.** Las cápsulas solares reducen la acción de los radicales libres. Estas moléculas provocan un daño oxidativo que incide en la hiperpigmentación de la piel.

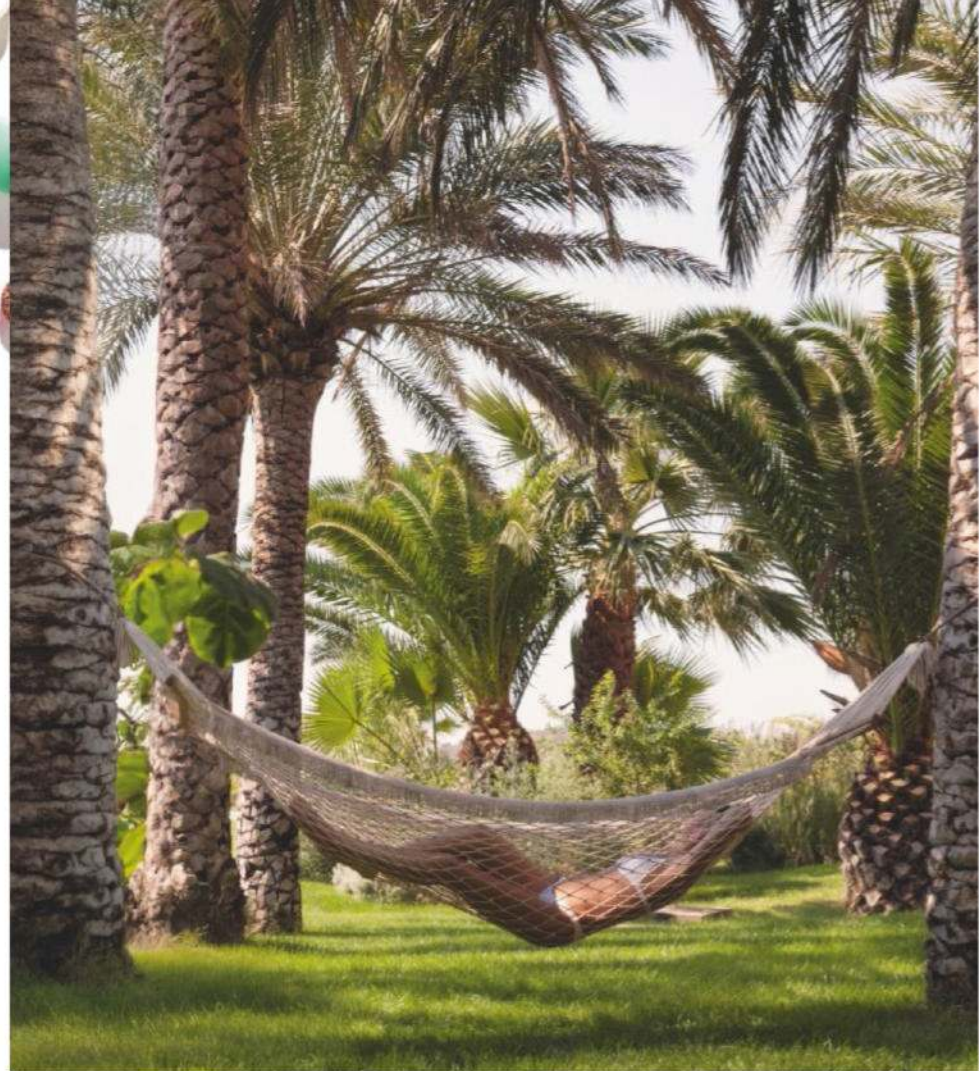
- **Retrasan la aparición de las arrugas.** Y mantienen, además, la firmeza y la elasticidad, porque ayudan a promover la producción del colágeno y la elastina.

En caso de piel sensible o melasmas (manchas), se pueden tomar como prevención durante todo el año

CUÁLES SON SUS INGREDIENTES

La gran mayoría de los protectores solares orales coinciden en incluir varios de los siguientes principios activos:

- **Antioxidantes.** Como las vitaminas C y E, la uva, el cacao y el té verde, que ayudan a proteger las células del estrés oxidativo.
- **Extractos de plantas.** Entre ellos, uno muy frecuente es el *Polypodium leucotomos*, un helecho tropical que previene el envejecimiento prematuro y reduce las manchas. Es uno de los escudos naturales más eficaces para luchar contra los efectos negativos del sol desde el interior.
- **Licopeno y luteína.** Son pigmentos naturales procedentes de la familia de los carotenoides, que protegen de los radicales libres y de las radiaciones UV.
- **Betacarotenos.** Estos precursores de la vitamina A reducen la sensibilidad cutánea al sol y ayudan a estimular un bronceado uniforme y más duradero.
- **Selenio y cobre.** Estos minerales refuerzan la inmunidad cutánea. Colaboran en la protección de las células y la pigmentación normal de la piel.
- **Vitamina D.** A menudo se incluye también para suplir déficits.



CÓMO ELEGIR EL MÁS ADECUADO

Dependiendo de las necesidades, nos podemos decantar por una u otra firma. Lo importante es que contengan las dosis máximas de los activos que sabemos que son clave en la fotoprotección oral, como los que hemos citado. Por ejemplo, los complementos alimenticios solares reforzados con vitamina D pueden ser de gran ayuda para compensar la posible falta de síntesis natural de esta vitamina en el caso de personas que se protegen muy estrictamente del sol o tienen la piel oscura. Además, favorecerán la salud ósea y la res-

puesta del sistema inmune ante la radiación solar.

• **¿Y si quiero un bronceado dorado y saludable?** La fórmula de las cápsulas debería tener un alto contenido en licopeno o betacaroteno. Este último estimula la producción de melanina, pigmento natural responsable de dar color a la piel. Acelera el bronceado y logra que permanezca uniforme más tiempo.



Sun System de Rilastil, 38,05€. Cápsulas Solares Sun Care de MartiDerm, 30€. Heliocare Bronze de Cantabria Labs, 44,95€. Sunisdin VitAox Ultra de Isdin, 37,99€.

CLARA PARA BENEFIT

Ilumina tus cejas con un toque glazed

BENEFIT, MARCA LÍDER DEL UNIVERSO BROW, APUESTA POR UN LOOK MÁS PULIDO, BRILLANTE, SOFISTICADO... ¡Y SÚPER FÁCIL DE CONSEGUIR!

Las cejas, marco de la mirada y elemento clave de la expresión y la belleza facial, son el leitmotiv de Benefit, número 1 en productos de cejas a nivel mundial, como *Precisely, My Brown Pencil*. Ahora, la marca lanza su última innovación para lograr el acabado glossy, toda una tendencia beauty.

UN ELEGANTE TOQUE GLAZED

Si quieres lucir unas cejas pulidas, definidas y con brillo durante todo el día, *Dream Sheen Brow Glaze* es tu producto estrella. Su fórmula, con péptidos de quinoa y provitamina B5, logra un efecto glossy de larga duración y resistente al agua. Combínalo con otros de los imprescindibles de Benefit y llevarás tu look glazy a otro nivel, presumiendo de una mirada impactante y trendy.



benefitcosmetics.com



01. Sofisticación

ALA BÚSQUEDA DE LA "EXCLUSIVIDAD"

Los maestros perfumistas se abren a un nuevo mundo de posibilidades y se atreven con las mezclas más insospechadas. La rosa, el neroli o el jazmín se acompañan

de toques cálidos, como el cardamomo, la vainilla o, incluso, el pistacho, para dar lugar a fragancias florales gourmand, con notas "golosas" que sobresalen del universo

olfativo que conocíamos hasta el momento. Por fieles que seamos a nuestras fragancias favoritas, también nos encanta que las versionen y les den un nuevo giro.

PERFUMES

CUELLO, MUÑECA... Y CABELLO

Los ingredientes florales clásicos se combinan con matices audaces de frutas o especias, dando lugar a fragancias inesperadas. ¿Dispuesta a dejarte seducir por los perfumes más cautivadores?

ENCARNA AGUADO | Fotografía CARLOS MARSELLÉS



EXÓTICAS Y SUGERENTES

1. Eau de Parfum Ella Ella Flora Azura, con lavanda, neroli y flor de azahar, de **Cacharel**, 120€. 2. Irresistible Nectar, eau de parfum gourmand que aúna rosa y pistacho, de **Givenchy**, 143€. 3. En Euphoria Magnetic Elixir destaca la orquídea y la vainilla, de **Calvin Klein**, 149€. 4. Power of You, eau de parfum con maracuyá y vainilla, de **Emporio Armani**, 150€. 5. LoveMe The Amethyst Elixir, floral y afrutada, a base de cereza negra, peonía, cedro y haba tonka, de **Tous**, 160€. 6. Alien Pulp incluye frambuesa, jazmín y lirio de los valles, de **Mugler**, 150€. 7. Born in Roma Purple Melancholia, fragancia floral afrutada que combina ciruela, osmanto y vainilla de Madagascar, de **Valentino**, 130€. 8. Acqua Allegoria Tabac Sahara, con frambuesa, tabaco y notas amaderadas, de **Guerlain**, 190€.

VIBRANTES Y OPTIMISTAS

1. Lumière d'Issey: mandarina, neroli y pistacho, de **Issey Miyake**, 157€. 2. Seshen: jazmín egipcio y cardamomo, de **Rituals**, 50,90€. 3. Iconic Sublime: mandarina, flor de loto y magnolia, de **Guess**, 77€. 4. Zen Essence: bergamota, iris y vainilla, de **Shiseido**, 153€. 5. Eau de parfum 000: freesia, bergamota, nenúfar y sándalo, de **Le Monde Gourmand**, 30 ml, 32€. 6. California Réverie: neroli y jazmín, de **Van Cleef & Arpels**, 180€. 7. Salted Muse: pimienta rosa, lavanda y ámbar fresco, de **Örebella**, 112€. 8. Rain & Flowers: albahaca, limón, jazmín y rosa, de **Hoss Intropia**, 120€.



1.



2.



3.



4.



6.



5.



7.



8.



ESTELA SUTIL

1. The Mist Hair & Body Fragrance Mist, con matices de limón, coco y muguet, de **Fenty Hair**, 90€.
2. Bruma para cabello English Pear & Freesia, sutilmente floral, de **Jo Malone**, 54€.
3. L'Interdit Hair Mist aúna bergamota y jazmín, de **Givenchy**, 59€.
4. Gloss Absolu Hair Perfume, floral cítrico, de **Kérastase**, 39,80€.
5. Bruma para cuerpo y cabello con notas de melón, miel y brisa marina, de **Rare Beauty**, 30€.
6. Hair Perfume, floral y afrutado, de **Rituals**, 24,90€.

◀ 02. Despiertan bienestar LIGERAS, PERO CON MUCHA PRESENCIA

En primavera y verano, la tendencia es inclinarse por fragancias más frutales y frescas, lo cual no significa que sean necesariamente efímeras. Existen eau de parfum (más intensas que las eau de toilette) que acompañan notas energizantes como la bergamota, el limón o la mandarina con ámbar fresco o flores acuáticas, para proporcionar un equilibrio reconfortante que se prolonga en el tiempo.

▲ 03. Brumas capilares LA OTRA MANERA DE PERFUMARSE

El cabello es una de las zonas que mejor conserva el olor de una fragancia. Pero no sirve cualquiera, porque podría resecarlo. De ahí que haya fórmulas específicas que no solo no dañan el pelo, sino que le aportan tratamiento. Más de moda que nunca, las brumas capilares proporcionan frescura por sus matices frutales y marinos o sensación de confort por sus notas dulces y ambarinas.

CLARA PARA IKEA



La estantería **KALLAX** (59,99€/u) puede apoyarse en la pared o la trasera de un sofá, o dejarla exenta, separando espacios. Las cajas **GNABBAS** (11,99€/u) encajan en sus huecos.

Organiza tu casa y respira...

EL ORDEN ES PODEROSO. LE REGALA A TU CASA ESPACIO, BELLEZA Y LIMPIEZA, Y A TI, TIEMPO, CALMA Y UN PROFUNDO BIENESTAR

Lo has experimentado. Seguro. El día que ordenas tu casa, algo pasa en tu interior. Todo se ve mucho más bonito y tú te sientes mejor. Y ahora, la pregunta incómoda: ¿cuánto tardas en ordenar y cuánto dura ese orden? Si la respuesta es “nada”, “un suspiro” o algo por el estilo, esto te interesa.

CADA COSA EN SU LUGAR

En general, tendemos a acumular, y la acumulación conlleva desorden. Revisa y quédate solo con lo que usas o te aporta valor. Una vez hecha la selección, llega el momento de darle a cada cosa su lugar para acceder a ella con rapidez y que siempre puedas volver a guar-

darla sin tener que pensar. ¿Tus aliados? Muebles con cajones que te ayuden a clasificar; con puertas que oculten lo que no te guste tener a la vista, huecos abiertos para mostrar tus piezas favoritas y por supuesto, cajas, cestas y archivadores bien etiquetados. En el salón, uno de los espacios donde más guardamos, las estanterías de suelo a techo sacan partido a cada centímetro. Los sistemas de almacenaje modular de IKEA, como **BILLY**, **EKET** o **KALLAX**, se adaptan a la distribución de la sala y además, se pueden personalizar con cajones, puertas o cestas que encajan en sus huecos. También para su nuevo sistema de almace-

naje **LADMAKARE**, IKEA cuenta con complementos que entran en sus baldas a la perfección.

PIEZAS ETERNAS Y VERSÁTILES

Para IKEA, el orden tiene que estar al alcance de todos los bolsillos y de todos los estilos. Sus diseños optimizan materiales y recursos, cumplen estrictos estándares de calidad, resistencia, durabilidad y seguridad, y están pensados para adaptarlos a gustos y necesidades, pudiendo elegir entre diferentes colores, materiales o acabados, como con **BESTÅ**, que, además, ofrece 10 años de garantía. Una elección duradera, funcional y con mucho gusto.



1. Atemporal y con un precio ajustado, el nuevo **LADMAKARE** (199€)

decora mostrando tus tesoros y guarda, tras sus puertas, lo que no quieres que se vea.

2. La cajonera alta **MALM** (129€) cuenta con un joyero oculto bajo la tapa superior, que, al abrirse, se convierte en espejo.

3. Colgada y sin tiradores, la cajonera **EKET** (50€) es ligera y discreta.

4. El recogecables **FÖRSÅSONG** (7,99€/) evita el caos visual que causan los cables sueltos.

5. Las sillas plegables **VIHALS** (14,99€/u) ocupan lo mínimo, con lo que puedes guardarlas en cualquier rincón.



2



3



4



5

IKEA.ES

ESTRENAR DUCHA

En el baño se está viviendo una segunda revolución. La primera fue poner la ducha por delante de la bañera. La segunda es renunciar al plato y crear espacios más abiertos y luminosos





02

01 XXL. La ducha ocupa todo el ancho de este baño. Un pequeño bordillo la separa del resto del pavimento y es donde se sitúa una mampara casi invisible. El espacio es tan amplio que permite que haya, incluso, un pequeño banco para sentarse.

02 EN 9,6 M². Esta reforma demuestra que se puede integrar un baño completo en un dormitorio contando con poco espacio. La clave fue prescindir de los tabiques y crear una cabina de ducha acristalada por ambos costados. Al

ser un baño tan abierto, el inodoro se esconde detrás de una puerta.

03 APOSTAR POR LA LUZ. Solo un discreto tabique separa esta ducha a ras de suelo –y la bañera– de la zona de lavamanos y almacenaje. Esto proporciona intimidad a la vez que permite que el sol entre a raudales por la ventana.

04 INVISIBLE. La mampara transparente y la continuidad del pavimento en el suelo de la ducha hacen que visualmente pase desapercibida.



03



04



05 FUNCIONAL.

Aquí, el murete es un elemento estructural que no solo actúa como mampara, sino también como soporte para el lavabo y la zona de aseo en el lado opuesto. Esta propuesta, además de ser muy estética, mejora la distribución.

06 SIMPLICIDAD.

Los paneles fijos de vidrio, sin perfiles ni puertas, están ganando protagonismo frente a las mamparas tradicio-

nales debido a su discreción. Gracias a ella y a la luminosidad que gana la estancia, se multiplica ópticamente el espacio.

07 CORREDERA.

Si se busca ganar espacio, situar la ducha al final de una habitación rectangular como esta es una opción acertada porque permite que los demás elementos se ordenen en línea. Si se cierra con una puerta corredera, se puede reducir la zona destinada a la higiene.



08 PARA GANAR LUMINOSIDAD.

Un murete bajo con cristal superior separa el lavamanos de la ducha en este baño, que aprovecha la luz natural que inunda la bañera. La perfilera negra establece una conexión decorativa entre estos dos elementos y el lavamanos.

09 UN APARTE.

En lugar de una mampara, aquí se ha optado por crear un pequeño habitáculo de

obra sin techado ni puerta para albergar la ducha.

10 SPA. Al proyectar la rehabilitación de este antiguo molino, la zona de baño se ideó como un auténtico espacio de aguas, con una bañera empotrada junto a la que se halla la ducha. Todo el espacio está revestido de microcemento, un material muy resistente, que en este color neutro serena el ambiente y propicia la relajación necesaria.



ÉVORA EN EL CORAZÓN DEL ALENTEJO

Esta joya lusitana se puede visitar a pie, con calma, disfrutando de cada rincón. Una vez saciados de su belleza, llevaremos la mirada a Arraiolos o Estremoz, localidades cercanas que redondearán la visita

Serra d'Ossa. La piscina del hotel rural Convento de São Paulo, situado en pleno campo, entre Estremoz y Redondo.



01



02



03



04

Un punto de cruz del XVI

En esta zona del Alentejo, el bordado es un arte que se sigue cultivando desde hace siglos. Y tiene hasta nombre propio: el punto de Arraiolos, un tipo de punto de cruz oblicuo con el que confeccionan sus famosas alfombras y tapices desde el siglo XVI.

Centro Interpretativo del Tapete. En este museo se puede conocer mejor la técnica, su historia y ver algunas muestras del siglo XVII hasta hoy en día.

01. Puerta de entrada del Centro Interpretativo del Tapete de **Arraiolos**.

02. El **castillo** de la misma localidad. 03. Exterior del **hotel Convento de São Paulo**. 04. Pasillo interior del mismo edificio, del siglo XII, construido por orden de los Monjes Ermitaños de San Pablo. 05. Muestra de la técnica de bordado propia de la zona de Arraiolos.

Portugal siempre tiene un destino que ofrecer para una escapada corta. Uno es Évora, ciudad medieval amurallada que invita a deambular por su casco antiguo. Además de conocer los edificios históricos de la que será Capital Europea de la Cultura en 2027, es un placer detenerse en una de sus cafeterías tradicionales y degustar sus apetecibles dulces, como la *queijada* o, por

supuesto, el Pão de Rala, tal vez su postre más representativo, nacido en el convento de Santa Helena do Calvário, de la mano de las monjas clarisas. Es una delicia hecha con una masa de almendra y dulce de calabaza. Acercarse al Mercado Municipal también es un modo de conocer su día a día. Sus paradas permiten admirar la variedad de sus quesos y embutidos tradicionales. Estos, junto con los vinos del Alentejo, son recuerdos que



05



02



03



04



05



06



01

01. Muestras de diferentes tipos de mosaicos hidráulicos tradicionales fabricados por Artevida en Estremoz.

querremos llevarnos en la maleta. También nos enamoran las muestras de la artesanía local, que se sigue cultivando con mimo, ya sean sus bordados y alfombras como sus cerámicas, productos de alfarería, cestería o corcho, así como su conocido mobiliario pintado. En la calle Cinco do Outubro, la principal arteria comercial de Évora, encontraremos establecimientos como Gente da Minha Terra y O Cesto Artesanato, donde poder adquirirlas.

LO QUE NO PODEMOS PERDERNOS

La catedral, la Sé, es un buen lugar donde empezar el recorrido por la ciudad. Situada en la parte alta, y levantada donde antes se hallaba la mezquita, se consagró en el siglo XIII pero se remodeló en los siglos XV y XVI, por lo que es una mezcla de estilos románico y gótico. Su espectacular cimborrio y sus dos torres medievales son sus reclamos principales, pero no los únicos, ya que su interior alberga tesoros



07

08

02. Capilla del hotel Convento de São Paulo, en la **Serra d'Ossa**. 03. La **Pastelaria Violeta**, donde degustar sus famosos bolos de nata. 04. Artesana trabajando en una baldosa en la fábrica Artevida de **Estremoz**. 05. Fachada principal de la **iglesia de São Francisco** en la misma localidad. 06. Interior de la Biblioteca Pública de **Évora**, una de las más antiguas del país. 07. Exterior del **hotel Convento de São Paulo**. 08. Latas de conservas típicas del Alentejo.

como un fantástico órgano de tubos del período renacentista, además de tallas barrocas y esculturas góticas de gran belleza. Asimismo, desde su azotea se puede contemplar no solo Évora, sino también la llanura que la rodea y la Serra d'Ossa.

• **El Templo Romano.** Es una de las atracciones principales de la localidad, ya que todavía mantiene en pie 14 de sus columnas, algunas incluso con sus capiteles. Fue dedicado al emperador Augusto, aunque la creencia po-

pular lo atribuya a la diosa Diana.

• **La iglesia de São Francisco.** Aquí se halla la singular Capela dos Ossos, una capilla cuyas paredes y columnas están revestidas por unas 5.000 calaveras y millares de huesos de monjes.

• **Praça do Giraldo.** Es el centro neurálgico de la vida local. Un lugar donde sentarse a tomar algo y ver a la gente pasar. En ella, destacan la fuente de mármol y la iglesia de Santo Antão. Además, aquí se encuentra también la Oficina de Turismo y es el lugar

en el que desembocan las calles principales, como la famosa Cinco do Outubro de la que hemos hablado anteriormente.

• **Colégio do Espírito Santo.** Es el edificio que pone cara a la Universidad de Évora y sorprende por sus claustros renacentistas y aulas tapizadas de azulejos, que tanto se basan en pasajes de la Biblia como en mitos griegos.

• **Murallas y puertas históricas.** Vale la pena recorrer el perímetro de la llamada la Cerca Nova, de los siglos XVI y XVII, que rodea



02



03



04



05



06

02. Almacén de hilos de vistosos colores con los que se confeccionan las alfombras típicas de **Arraiolos**. 03. Piezas de **cestería artesana** del Alentejo. 04. Una **bordadora de alfombras** de la misma población, que están hechas con lana sobre tela de yute. 05. Entrada de la librería Fonte de Letras de **Évora**. 06. Pencas de bacalao seco de una parada del **Mercado Municipal** de esta localidad.



01

01. Una muestra de un tapete hecho con el famoso punto bordado de Arraiolos, plasmado en coloridos motivos florales.

el casco antiguo, y detenerse en accesos como la medieval Porta de Alconchel. Además, los vestigios de la Cerca Velha, la defensa primigenia de origen romano y árabe, pueden verse en algunos tramos, como el cercano a la Sé.

ARRAIOLOS Y ESTREMOZ

Si la escapada lo permite, vale la pena visitar estas dos poblaciones situadas a muy pocos kilómetros de Évora. La primera es conocida, sobre todo, por sus

tapetes, que es como se llaman aquí a las alfombras. Visitar un taller donde las confeccionan artesanalmente es casi obligatorio. Como también pisar su famoso castillo, que llama la atención por sus dos torres, la del Homenaje y la del Reloj, de estilo manuelino. Por su parte, Estremoz está doblemente amurallada, con una fortificación medieval y otra del siglo XVII, que reforzaba la primera. Y guarda también diversos edificios históricos que justifican la visita.

RBA

EL PRÓXIMO MES CON

CLARA

BOLSO EXCLUSIVO

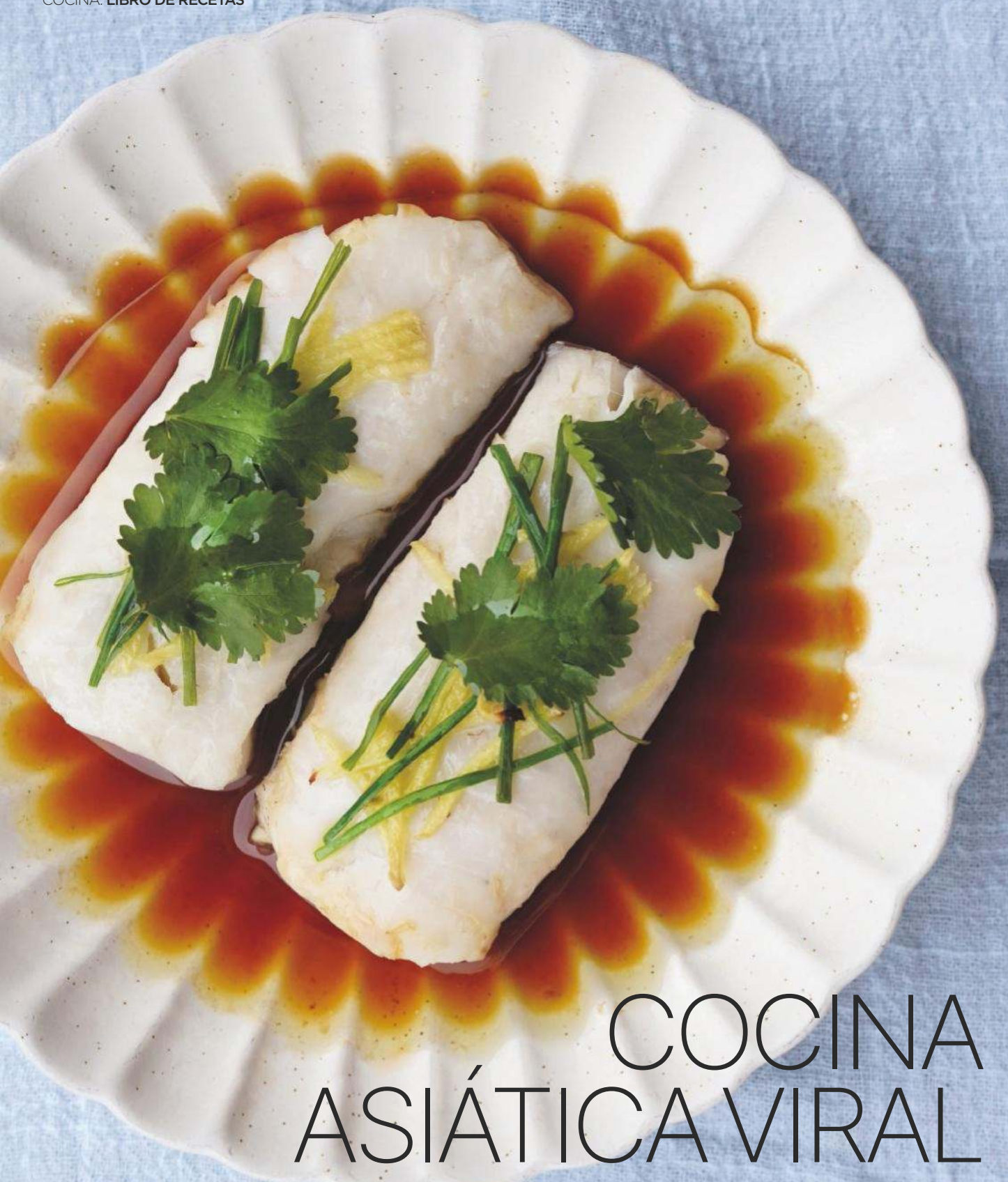
DE LA MUR
LINE

FABRICADO EN ESPAÑA



¡ELIGE TU MODELO!

Revista **EL PRÓXIMO 19 DE MAYO** en tu quiosco



COCINA ASIÁTICA VIRAL

Coqui es una creadora de contenido gastronómico con un millón de seguidores en Instagram, que presenta recetas asiáticas fáciles, adaptadas al paladar y a los ingredientes de nuestro país

CARME DEL VADO

Revistas.PeruRadio.net.pe



Coqui está feliz por haber podido “acercar la cocina asiática a todo el mundo de forma sencilla, sin necesidad muchas veces de usar los ingredientes exactos o las técnicas concretas de cada receta. Adaptarse con lo que tienes me parece algo clave”. Este es, seguramente, el secreto de su enorme éxito en redes.

Al crear tu cuenta, ¿esperabas que tus seguidores se contaran por millones?

¡Para nada! Tenía muy metida en la cabeza la idea de que, para funcionar en redes, tenías que ser alguien muy carismático o muy extrovertido. Y yo soy una persona bastante tranquila, así que pensaba que eso iba a llamar poco la atención. Con el

tiempo me di cuenta de que fue justo lo contrario. Esa forma de ser más calmada acabó siendo lo que me diferenció de otros perfiles.

¿Cómo definirías tu cocina?

Diría que es mayoritariamente asiática, pero con muchos toques mediterráneos. Parto casi siempre de una base asiática, pero me gusta adaptarlos para que sean más cercanos y accesibles.

¿Por qué crees que la comida asiática despierta tanto interés en España?

Porque es una cocina muy potente en sabor.

Las salsas, la soja, el umami... Todo eso hace que sea muy palatable y que a la gente le resulte muy atractiva.

En tu familia, el que cocinaba profesionalmente era tu padre. ¿Ha sido de quien has sacado tu amor por la cocina?

Siempre he estado muy rodeada de este mundo: mis padres tenían una cafetería, mi hermana, un restaurante, y yo veía muchos programas de cocina. Al final he crecido en un ambiente hostelero y creo que de ahí me viene.

¿De dónde sacas ideas nuevas?

Intento dar un giro a las recetas que descubro y adaptarlas a mis gustos, o a los ingredientes que solemos tener en casa. Las ideas son infinitas, lo que me falta es tiempo para probarlas todas!

**El libro
UN REFLEJO
DE LA
AUTORA**

“Me atraía mucho la idea de plasmar en papel todo lo que se ve en formato online”, afirma Coqui, quien añade: “Estoy muy orgullosa de la calidez y personalidad que tiene el libro. Hemos conseguido reflejar exactamente *Cocina con Coqui* en el libro”.

• **Qué tipo de recetas recopilas.** “Me he centrado en recetas asiáticas: chinas, japonesas y coreanas”.

• **¿Qué aporta que no esté en tus redes?** “Hay decenas de recetas nuevas y también varias antiguas que gustaron mucho”.

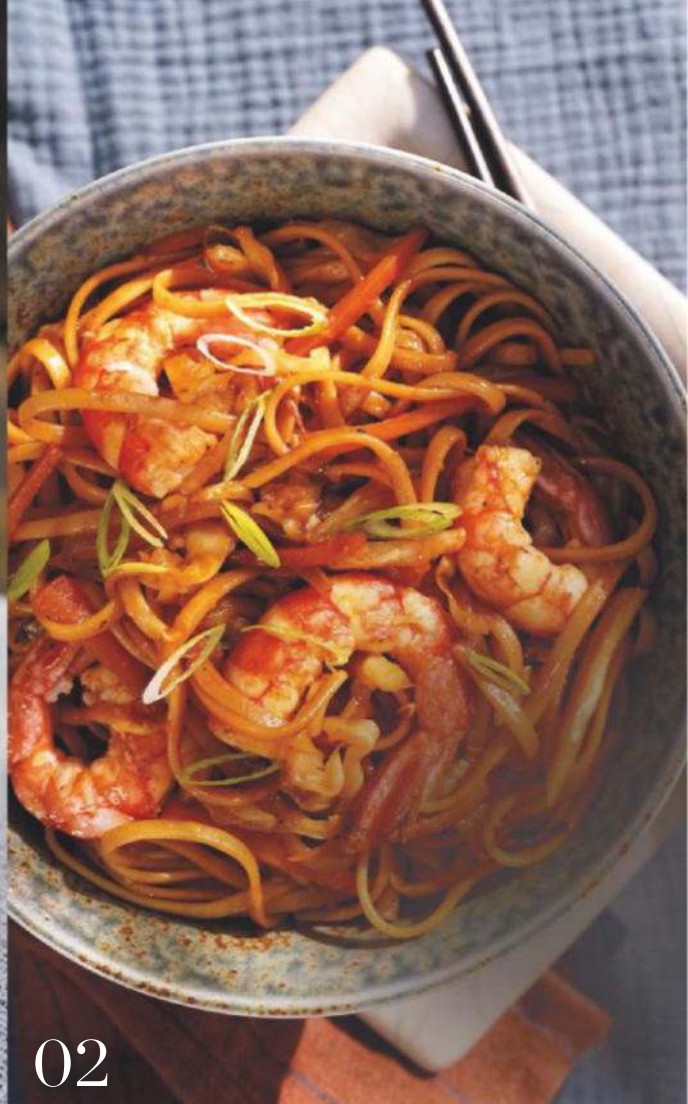
• **Control de calidad.** “Todas las recetas han sido testeadas de nuevo. La mayoría tienen ajustes respecto a lo que hice en su momento en redes, ya que durante este tiempo he aprendido mucho y he perfeccionado mi cocina, lo que se ve reflejado”.



Cocina con Coqui, de @cocinaconcoqui (Ed. Montena), 23,70€.



01



02

01

UDON CARBONARA

Para 2 personas

6 lonchas de beicon • 120 g de setas • Una pizca de sal • 2 paquetes de fideos udon (400 g) • Ajos tiernos • 2 yemas de huevo como topping para emplatar.

Para la salsa: 2 yemas de huevo • 1 cp de miso • 40 g de queso parmesano rallado (o granapadano) • Pimienta negra al gusto

Elaboración

1. Corta el beicon en tiras de 1 cm aproximadamente y las setas en trocitos pequeños.
2. Saltea el beicon a fuego medio hasta que quede doradito y retíralo. En la misma sartén, sal-

tea las setas a fuego fuerte con la grasita que ha soltado el beicon y una pizca de sal. Resérvalas cuando estén listas.

3. En un bol grande, mezcla los ingredientes de la salsa.

4. Hierva agua en una olla y calienta los fideos udon siguiendo las instrucciones del paquete.

5. Guarda medio vaso del agua de la cocción y escurre los fideos (sin enjuagarlos).

6. Añade los fideos calientes al bol con la salsa y mézclalo bien. Si la salsa queda muy espesa, agrega el agua de cocción poco a poco y ve removiéndolo para ajustar la cremosidad.

7. Sirve los fideos y añade el beicon y las setas por encima. Opcionalmente, puedes decorar el

plato con una yema de huevo y unos ajos tiernos cortados finos como topping. Hay que comerlos calientes, si se enfrían, la salsa se espesa y pierde cremosidad.

02

TALLARINES CON GAMBAS

Para 2 personas

170 g de tallarines • 1 zanahoria • 1/2 cebolla • 1/8 de col • 1 ajo tierno • 12 gambas • Aceite • Sal.

Para la salsa: 4 cs de salsa de soja • 2 cs de Worcestershire o Perrins • 1 cs de ketchup • 1/2 cp de curry en polvo • 1/8 de pimienta negra • 2 dientes de ajo rallados

Elaboración

1. Pon abundante agua a her-



Recetas 100% testeadas

“Todos los platos han sido probados de nuevo varias veces y tienen varios ajustes respecto a lo que hice en su momento en redes sociales, ya que en este tiempo he perfeccionado mi cocina”

vir y cuece los tallarines según las instrucciones del paquete. Mientras se cocinan, aprovecha para preparar el resto de cosas.

2. Corta en juliana la zanahoria, la cebolla, la col y el ajo tierno.

3. En un vaso, mezcla los ingredientes de la salsa y resérvala.

4. Cuando los tallarines estén listos, pásalos por agua fría para cortar la cocción.

5. Échales un chorro de aceite, mézclalos y resérvalos. Esto evitará que se peguen y que absorban demasiada salsa después.

6. Pela las gambas y quítale la tripa. En una sartén grande a fuego fuerte, añade un chorrito de aceite y cocina las gambas a la plancha. Cuando estén hechas al 80% (justo cuando

cambien de color), retíralas y resérvalas.

7. En la misma sartén, añade un poco más de aceite y saltea las verduras unos 3 minutos a fuego fuerte. Deben quedar hechas, pero con textura.

8. Añade los tallarines escurridos a la sartén junto con la salsa. Mézclalo y saltéalo todo durante 1 minuto para que los tallarines se impregnen de sabor.

9. Apaga el fuego, añade las gambas, mézclalo y... ¡a la mesa!

03

POLLO FRITO COREANO

Para 3 personas

600 g de contramuslos de pollo

con piel • 2 o 3 dedos de aceite de girasol para freír. *Para el rebozado:* 1 vaso de harina de trigo • 1 vaso de almidón de patata (puedes usar maicena) • 2 cp de sal • 1 cp de curry • 1 cp de ajo en polvo • 1 cp de pimentón • 1/2 cp de pimienta negra • 1 cp de levadura química • 1 vaso de agua (aproximadamente)

Elaboración

1. Corta los contramuslos en trozos de un bocado (de unos 3-4 centímetros).

2. En un bol grande, mezcla todos los ingredientes del rebozado, excepto el vaso de agua. Pon la mitad de esta mezcla dentro de un táper.

3. En la mitad que has dejado en el bol, añade poco a poco un



04



05

vaso de agua y remuévelo todo. Debe adquirir una consistencia líquida pero ligeramente espesa (algo como el yogur líquido).

4. Añade todos los trozos de pollo a esta mezcla líquida y remuévelos bien para que se impregnen por todos lados.

5. Reboza el pollo por tandas. Pon algunos trozos en el táper de la mezcla seca. Asegúrate de escurrir el exceso de líquido antes de hacerlo y deja espacio entre ellos para que no se peguen entre sí.

6. Cierra el táper con la tapa y agítalo para que se rebocen bien. Reserva estos trozos y repite el proceso con el resto.

7. Llena una sartén con aceite de girasol (necesitas unos 2-3

dedos de profundidad). Precalienta a 180°. Si no tienes termómetro, sabrás que este llega a esta temperatura echando un poco de masa de rebozado en el aceite. Si flota al cabo de 3 segundos, es que está listo.

8. Prepara un plato con papel de cocina antes de empezar a freír.

9. Fríe el pollo en 2 o 3 tandas para no saturar la sartén y para que la temperatura del aceite no baje de 150-160°. Procura que los trozos de pollo no se peguen entre sí. Cada tanda tardará unos 7 minutos en freírse.

10. Después, coloca el pollo frito sobre el papel de cocina para que se absorba el exceso de aceite. Puedes servirlo así o acompañarlo de una salsa.

04 PATO A LA NARANJA

Para 2 personas

1 magret de pato (350-400 g) • Sal y pimienta al gusto. *Para la salsa:* 40 ml de salsa de soja • 50 ml de agua • 1 cs de vinagre de vino blanco • 1 cs de azúcar • El zumo de 1 naranja • Ralladura de piel de naranja

Elaboración

1. Saca el magret de la nevera y sécalo con papel de cocina. Con un cuchillo afilado, haz cortes superficiales en la piel formando un patrón de cuadros, sin llegar a la carne.

2. Déjalo reposar a temperatura ambiente 1-2 horas para que

se atempere. Este paso es clave para conseguir un punto de cocción perfecto.

3. Una vez atemperado, salpimienta al gusto por ambos lados.

4. Coloca el magret en una sartén fría con la piel hacia abajo. Cocínalo a fuego bajo 5 minutos para que la grasa se funda lentamente.

5. Súbelo a fuego medio y cocínalo otros 5-7 minutos, hasta que la piel quede dorada pero sin quemarse.

6. Dale la vuelta y cocínalo 4-5 minutos más a fuego medio.

7. Retíralo y deja que repose 5-10 min antes de cortarlo.

8. Mientras tanto, mezcla los ingredientes de la salsa en un bol.

9. Limpia la sartén con un papel de cocina, añade la salsa y cocínala a fuego medio-alto hasta que espese.

10. Corta el magret en tiras finas de unos 0,5 cm de grosor y sírvelo con la salsa por encima.

05

DORAYAKI

Para 4 personas

1 huevo • 40 g de azúcar • 1 cp de miel • 25 g de agua • 1 cs de aceite de oliva • 50 g de harina de trigo • 1/4 de cp de levadura química. *Para el relleno:* crema de chocolate, anko (pasta hecha con judías rojas y azúcar), nata, crema de pistacho, al gusto

Elaboración

1. En un bol, mezcla el huevo, el azúcar, la miel, el agua y el aceite de oliva. Bátelo bien hasta que quede bien integrado.

2. Agrega la harina y la levadura química. Remuévelo hasta obtener una masa homogénea. Deja reposar 30 minutos. Este

Las salsas, la soja, el umami... todo esto hace que la cocina china sea muy palatable y que a la gente le resulte tan atractiva

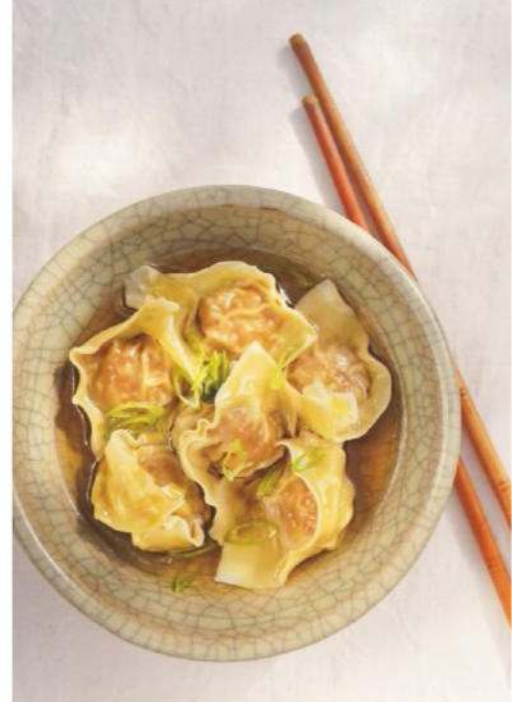
paso es clave para que los pancakes queden bien esponjosos y húmedos.

3. Una vez que la masa ya haya reposado, calienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo durante 5 minutos. Añade unas gotas de aceite, distribúyelo y retira el exceso con papel de cocina.

4. Cocina los pancakes de uno en uno. Vierte unas 2 cucharadas de masa por pancake, formando un círculo de unos 8 cm. Cocina un lado hasta que aparezcan burbujas en la superficie (1 minuto y 20 segundos aproximadamente). Dale la vuelta y cocínalo 30 segundos más. Estos tiempos son solo una referencia. Repite el proceso hasta que se termine toda la masa.

5. Coloca el relleno que más te guste en el centro de un pancake (crema de chocolate, nata, anko...). Deja los bordes libres de dulce y ciérralo poniéndole encima otro pancake; debes presionar suavemente los bordes con los dedos.

6. Disfruta de los dorayakis a temperatura ambiente o también fríos de la nevera.



Según el momento

• **Para seducir a quien no ha probado la cocina asiática.** “El pollo frito coreano. No hay nadie que no disfrute de un buen pollo rebozado, crujiente por fuera y jugoso por dentro”.

• **Un desayuno para empezar con buen pie.** “El tamago sando, un sándwich de huevo japonés”.

• **El plato que te hace amar la verdura.** “El sunomono. Se trata de un aperitivo de pepino cortado súper finito y aderezado con vinagre y aceite de sésamo”.

• **¿Y para disfrutar del pescado?** “Esta es más difícil. Me quedaría con el salmón con miso. Es una receta súper fácil que se hace en poco tiempo, buenísima y llena de sabor”.

• **¿Cuál es tu receta de postre favorita?** “Las cookies de matcha están a otro nivel. El matcha, la manteca y el chocolate combinan taaan bien...”.

INTELIGENCIA: NO HAY UNA, SINO DIEZ

Todos tenemos varios talentos, algunos más desarrollados que otros, cuya mezcla da lugar a una personalidad única. Saber en cuál o cuáles se destaca ayuda a enfocar mejor el aprendizaje

ROXANA IBAÑEZ MACHADO. Periodista

El psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard (EE. UU.) Howard Gardner formuló la teoría de las inteligencias múltiples en 1983, hoy comúnmente aceptada. Por eso hay que dejar atrás la creencia de que solo existe un tipo de inteligencia, la que se mide con el tradicional test de cociente intelectual (CI), y que privilegia las habilidades lógico-matemáticas y lingüísticas. Para el experto, pensar que solo se puede ser inteligente por esos talentos es un límite creado socialmente.

LAS DIEZ DESCRITAS POR GARDNER

- **Lógico-matemática.** Personas dotadas de un razonamiento lógico y abstracto. Suelen tener facilidad para los números, las operaciones, ver patrones, etc.
- **Espacial.** Es la habilidad para percibir el espacio y modificarlo mentalmente, sin acudir al plano físico. Serían las personas que pueden imaginar cómo se verá un cuadro antes de pintarlo, o una habitación antes de decorarla.
- **Musical.** Agrupa a los que muestran sensibilidad rítmica y melódica. Son hábiles para componer, tocar un instrumento o cantar. También detectan fácilmente los cambios en el tono de voz de su interlocutor, etc.
- **Corporal-kinestésica.** Se trata de personas predisuestas para todo aquello que implique usar el cuerpo, ya sea el deporte, la danza, la cirugía o la artesanía.
- **Interpersonal.** Pertenecen a quienes presentan una alta capacidad para relacionarse con





EL OBJETIVO: POTENCIAR EL TALENTO NATURAL

Gardner asegura que estos diferentes tipos de inteligencia se van combinando entre sí, de forma que, por ejemplo, una persona puede tener una inteligencia verbal muy elevada, pero en cambio una más baja en matemáticas. Sabiendo eso podría apuntarse a clases de refuerzo en matemáticas, explica Leopold Carrera, psicólogo y delegado del Consejo Mundial de Niños Superdotados y Talentosos.

- **Un potencial de nacimiento.**

Aunque existe un factor genético que predispone hacia un tipo de inteligencia u otro, desarrollarlo o no va a depender también del entorno en el que uno crezca, de la motivación en la escuela, de la familia e incluso de los amigos, reconoce Carrera.

- **Detectarlo cuanto antes.** “Si no se desarrolla ese potencial intelectual a edades tempranas, hay un riesgo de fracaso escolar, ansiedad o depresión”, enfatiza. Carrera asevera que “todo el mundo tiene talento para algo, pero no siempre descubre para qué”.



las personas, entender qué necesitan, cómo se sienten, conectar con ellas... Normalmente, las personas con este tipo de inteligencia suelen convertirse en líderes, docentes o terapeutas.

- **Intrapersonal.** La ostentan aquellos con un conocimiento profundo de sí mismos. Les gusta explorar su inconsciente, necesitan entender sus emociones, motivaciones y limitaciones. Son reflexivos, profundos y disfrutan de una rica vida interior.

- **Naturalista.** Se refiere a quienes se regulan y necesitan de la naturaleza. Suele encontrarse entre los ecologistas o los amantes de los animales.

- **Existencial.** Es la capacidad de reflexionar sobre preguntas profundas como el sentido de la vida o cuestiones filosóficas.

- **Pedagógica.** Se utiliza para potenciar diferentes habilidades en los alumnos. Aunque, al igual que la existencial, aún se encuentra en fase de estudio al ser de las últimas descritas por Gardner.

POR QUÉ AYUDA SABERLO

Según los expertos, que se domine un tipo de inteligencia no anula las demás, más bien define el estilo de aprendizaje o el modo de resolver problemas para el que se está capacitado. “Decir ‘soy más visual’ o ‘tengo facilidad numérica’ no debería limitar, sino ayudar a entender cómo se aprende mejor”, dice Leopold Carrera. Si uno sabe que su inteligencia prevaleciente es la musical y le cuesta la historia, puede estudiarla usando ritmos o canciones.

En la práctica CONOCERSE MEJOR

Que cada persona se pregunte qué se le da bien es un buen punto de partida para identificar cuál es su tipo de inteligencia predominante, pero también puede conducir a error, explica la psicóloga y fundadora del centro Yo Vivo Consciente, Sara Sarmiento. Esto se debe, según la experta, a que “nos han condicionado para que pensemos que somos buenos o malos según las notas de la escuela, o según lo que nuestro entorno valoraba como positivo”.

- **Las preguntas correctas.** Según Sarmiento, lo correcto es meditar sobre aquello que hace que disfrutemos, nos relaja y con lo que parece que el tiempo desaparece. Una persona con inteligencia lingüística disfruta escribiendo o con una buena conversación. Una kinésica necesita moverse, pasear, bailar. Aquella que es más intrapersonal, meditará o reflexionará.

- **Reflexionar.** “Observa y encontrarás tu habilidad natural”, añade. Además, argumenta que al identificar y potenciar los dones naturales, la vida se vuelve más fácil y placentera, sacando a la luz talentos que siempre estuvieron reprimidos. Y esto redundará en una mayor autoestima.

ESTE MES CON LA REVISTA

SABERVIVIR
tve

VIENTRE PLANO



UN PLAN FÁCIL PARA REDUCIR
TU BARRIGA EN SOLO 30 DÍAS

RBA

YA EN TU
QUIOSCO

Revistas.PeruRadio.net.pe

01. Londres

UNIVERSO SCHIAPARELLI

El V&A acoge una retrospectiva sobre una de las diseñadoras de moda más célebres del siglo XX

No es que necesitemos excusas para planear una escapada a Londres, pero la posibilidad de ver *Schiaparelli: Fashion Becomes Art* en el Museo Victoria & Albert (hasta el 18 de noviembre) hace que contemplemos este destino con más ganas.

• **Una Maison histórica.** La muestra reúne más de 400 piezas entre prendas, joyas, muebles y fotografías de una creadora, Elsa Schiaparelli, que reivindicó la moda como un arte. Dos de las piezas más destacadas son, precisamente, el vestido *Skeleton* (Esqueleto) y el *Tears* (Lágrimas), ambos realizados en colaboración con Salvador Dalí.



SIX SENSES

Esta cadena ha abierto recientemente un nuevo hotel, el The Whiteley, en el antiguo centro comercial Whiteley en Queensway, Bayswater.

Hotel H10 Casa Mimosa

Mientras la ciudad bulle de visitantes, la terraza de este céntrico hotel se convierte en un remanso de paz.



02. Barcelona

MÚSICA Y RELAX

El Primavera Sound, una cita obligatoria en el calendario

Del 4 al 6 de junio de 2026, el Parc del Fòrum de la Ciutat Condal volverá a reunir a gente de todo el mundo dispuesta a vibrar con los conciertos de figuras nacionales e internacionales de primer orden.



03. Madrid

UNA CASA, UNA EXPO

Las tendencias en la decoración y la moda tienen cita en la capital

• **Casa Decor.** Del 9 de abril al 24 de mayo de 2026, el Barrio de las Letras acogerá una nueva edición de esta cita con el mundo del interiorismo y la decoración. La casa-palacio de San Agustín 11 reunirá alrededor de 200 firmas y estudios, para tomar el pulso a las tendencias de este sector.

• **Ana Locking.** En la Sala Canal de Isabel II, se puede visitar hasta el 12 de julio la retrospectiva dedicada a esta diseñadora de moda.



En imágenes

Arriba a la izquierda, una de las prendas de la colección otoño-invierno 2024 de la firma. Sobre estas líneas, choker de la colección Pagan otoño de 1938. Y debajo, la diseñadora, con vestido negro y turbante.



Foto de Fredrich Baker para Condé Nast.



Nostalgia / Utopía

Esta exposición reúne 160 prendas creadas por Ana Locking durante más de dos décadas de dedicación a la moda.



Massive Attack

El grupo de Bristol es uno de los cabezas de cartel del evento, junto con The Cure, Doja Cat, The xx o Gorillaz.



Las Hermanas es una marca innovadora, lo que se percibe en sus productos y diseños.

04. Gourmet

BLANCO DISTINTO

Un chocolate con pimentón no es una propuesta habitual

La firma extremeña Las Hermanas y el Mejor Chocolatero del Mundo en 2022, el catalán Lluç Crusellas, han conseguido aunar dos sabores aparentemente alejados entre sí como es el chocolate, tanto blanco como negro, con el pimentón de La Vera.

Me lo pido

Llega el buen tiempo y con él las ganas de ir introduciendo en nuestro neceser y nuestro armario algunas notas de luminosidad y color

Top, 47€,
y culotte,
49€, de
Camila CTG.



Bañador de
Bohodot,
86€.

01. Baño PARA TODAS LAS SILUETAS

Cuando el calor hace acto de presencia, nuestra mente se va automáticamente a la playa o la piscina. Si estás pensando, como nosotras, en **renovar tus prendas de baño**, aquí tienes una selección de bikinis y bañadores muy cómodos, que se adaptan, además, a todas las figuras.

Con estampa-
do de colores,
de **Red Point,**
94,90€.



Bikini, 109,90€, y short,
52,90€, de **Cantê.**



02. Práctica EL MEJOR COMODÍN

Una bolsa ligera, plegable, que cabe en cualquier bolsillo, **nos puede sacar de más de un apuro**, como una compra inesperada o una escapada de fin de semana. Esta de estampado primaveral tiene, además, un precio increíble.

Bolsa 100% poliéster reciclado de **Ikea**, 0,99€.



¿Pelo dañado?
La mejor apuesta
es un spray
reparador
que restaure
la hidratación
y el brillo

Bruma protectora sin aclarado
Rebalance de **I.C.O.N.**, 39€.





Collar largo de **Selmark**, 27,15€.

03. Accesorios EL TOQUE DIFERENCIADOR

A veces se nos olvida, pero es evidente que **los complementos tienen una gran importancia a la hora de realzar un look**. Capaces de personalizar cualquier outfit, esta temporada hemos sucumbido a la bisutería con brillo, porque aporta mucha luz a los conjuntos básicos.

04. Buenacara TRATAMIENTO Y COLOR

Ácido hialurónico, colágeno, extractos botánicos y **pigmentos minerales que se adaptan a todos los tonos de piel**. Con una fórmula así, es fácil que los signos de cansancio desaparezcan en un abrir y cerrar de ojos.

Crema Íride
Tono Radiante
y Luminosidad
de **Arturo
Alba**, 47€.



Premiados por los consumidores



www.victoriadetodoslospequenos.com



@premiosvictoriadelabelleza

www.premiosvictoriadelabelleza.com



@premiosvictoriadelabelleza

Revistas.PeruRadio.net.pe

Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud,
fortuna y amor las próximas semanas

Aries

**Del 21 de marzo
al 19 de abril**

Aprovecha la energía que te da tener a Marte en tu signo hasta mediados de mes para desencallar proyectos importantes. Toma las riendas ahora, porque es tu momento para liderar.

Salud. Piensa en correr una carrera de fondo, no un sprint. La impaciencia pasa factura.

Dinero. Tu empuje y entusiasmo es atractivo y hará que más gente sume esfuerzos contigo.

Amor. El arrojo que muestras es un arma de doble filo, puede atraer o asustar. Enseña tu lado vulnerable.

Tauro

**Del 20 de abril
al 20 de mayo**

Es tu mes y lo sabes. Sientes un renacer de tu energía vital y enfrentas la vida con un optimismo y una ilusión renovados. Esto hará que te lleguen buenas vibraciones astrales.

Salud. El derroche de positividad que experimentas hace que relativices pequeñas molestias y dolencias.

Dinero. Aprovecha para optar a un ascenso o pedir un aumento. Júpiter, tu mediador astral, te respalda.

Amor. La seguridad en ti misma resulta muy atractiva y te convierte en el centro de todas las miradas.

Géminis

**Del 21 de mayo
al 20 de junio**

Tu intuición está más afilada que nunca. Fíate de ese palpito que sientes en determinados momentos y tómallo como una brújula para navegar estos días. Te llevará a buen puerto.

Salud. Necesitas momentos de recogimiento que te permitan dar descanso a tu mente hiperactiva.

Dinero. La abundancia navega por tu cielo astral dejando regalos a su paso. Aprovechalo y guarda.

Amor. Venus en tu signo hace que seas la más codiciada del horóscopo y la que siente con más intensidad.

Cáncer

**Del 21 de junio
al 22 de julio**

Tu vida social gana protagonismo este mes. Encontrarás colaboradores valiosos y amistades con las que no faltará la diversión. La cara B de todo esto será la sobreexcitación.

Salud. La agitación de tu vida afecta a tu descanso y dispara tu cortisol. Gestiona mejor tu estrés.

Dinero. Un proyecto con otras personas a mediados de mes puede depararte sorpresas inesperadas.

Amor. Tu vena romántica proyectará películas en tu mente. Ojo con besar ranas buscando príncipes.

Leo

**Del 23 de julio
al 22 de agosto**

El corazón es quien tira de ti durante este período, lo que te hace hipersensible en todos los aspectos. Lo darás todo y, en respuesta a tu entrega, esperas un mundo a cambio.

Salud. Problemas digestivos derivados de disgustos o discusiones que se te atragantarán.

Dinero. Tus expectativas están tan altas que, por bien que vayan las cosas, no puedas valorarlas bien.

Amor. Si dejas de lado susceptibilidades puedes vivir un momento muy placentero en tus relaciones.

Virgo

**Del 23 de agosto
al 22 de septiembre**

Has guardado cosas en tu corazón que ahora amenazan con desbordarte y dejarte exhausta. Sanarás con un diálogo constructivo con los demás pero también contigo misma.

Salud. Sentirás una fragilidad que proviene más de un estado mental que de un problema físico.

Dinero. Ojo con descuidar esta faceta porque puedes tener algún sobresalto económico o laboral.

Amor. Quédate con quien calme tus miedos, con quien sea digno de oír y guardar tus secretos.

Libra

**Del 23 de septiembre
al 22 de octubre**

Mayo es un período de transición para ti, en el que valorarás la calma y la posibilidad de crecer de forma paulatina, marcando tú el ritmo a seguir. No dejes que tiren de ti. Resiste.

Salud. Problemas de espalda te recuerdan la necesidad de ser regular en tus entrenamientos.

Dinero. Las mejores oportunidades se presentarán a mediados de mes. No será oro todo lo que reluzca.

Amor. Cuida con mimo los detalles cotidianos y sentirás cómo tus relaciones crecen y se consolidan.

Escorpión

**Del 23 de octubre
al 21 de noviembre**

Abril ha sido una vorágine y necesitas una tregua. Mayo puede dártela y dejar que abras el relax en lo cotidiano: un café con una amiga, una caminata suave, ir al cine, un buen libro, etc.

Salud. Mantén tus hábitos de relajación y ejercicio e incrementa los si es necesario. Revisa tu alimentación.

Dinero. Estás haciendo un gran esfuerzo, que se verá recompensado con nuevas (y buenas) oportunidades.

Amor. Necesitas sentir el suelo bajo tus pies antes de tomar decisiones que pueden ser irreversibles.

Sagitario

**Del 22 de noviembre
al 20 de diciembre**

Vivirás momentos de plenitud creativa, seguidos de bloqueos inesperados. A veces práctica, otras idealista, lo mejor es tu perseverancia en conseguir el bienestar que deseas.

Salud. Cada vez te sientes más fuerte y con más herramientas para afrontar los vaivenes de la vida.

Dinero. Salir de tu zona de confort y perseguir otras metas tendrá premio y obtendrás nuevos ingresos.

Amor. Pones corazas a tu corazón, pero de nada sirven cuando Venus te hace vibrar. Protégete lo justo.

Acuario

**Del 21 de enero
al 19 de febrero**

Este mes hará que valores la vida más allá de lo laboral. Necesitas ampliar horizontes, rebuscar en tu interior ambiciones nuevas que te estimulen y te hagan volar mentalmente.

Salud. El aumento de horas de luz influye positivamente en tu ánimo y te ayudará a descansar mejor.

Dinero. Buscarás nuevos retos que te abran horizontes que hasta ahora solo te has atrevido a soñar.

Amor. Tus relaciones sentimentales serán más fluidas gracias al poderoso y sensual influjo venusiano.

Capricornio

**Del 21 de diciembre
al 20 de enero**

Para ti, la amistad es uno de los tesoros más grandes. Este mes se pondrá a prueba, alguien muy cercano puede necesitar de ti como nunca antes. Sé cobijo y abrigo. Te lo agradecerán.

Salud. Si no te comprometes en cambiar ciertos hábitos, nada va a mejorar en este terreno.

Dinero. Te preocupa el nivel de gasto que tienes y no cejarás en buscar cómo aumentar tus ingresos.

Amor. Tu sentido del humor te ayuda a estrechar lazos con los que te quieren y con los que te rondan.

Piscis

**Del 20 de febrero
al 20 de marzo**

Consciente o inconscientemente, tu forma de ver la vida está cambiando y, este mayo, esta metamorfosis puede cristalizar y tomar forma. Será algo orgánico.

Salud. Multiplica tus entrenos y aumentará tu bienestar: dormirás mejor y rebajarás tus niveles de estrés.

Dinero. Tu creatividad se aliara con tus ganas de aprender. Mayor capacidad financiera.

Amor. La comunicación abierta y sincera será tu mejor arma para tratar los asuntos del corazón. Ábrete sin miedo.

ENVÍOS A PENÍNSULA Y CANARIAS

Tarot
ALICIA GALVÁN

CARTAS Oráculo



**Consigue tus
CARTAS desde ya,**



escanea el QR
y compra tu
Tarot online

Precio
lanzamiento
59€



Margarita San Román

Resuelve todas
tus dudas de amor

912 174 872 

ATIENDO PERSONALMENTE

*No siempre es fácil avanzar
en la vida, pero con esfuerzo
y actitud es posible.*

806 408 911

Servicio prestado por OVIP SL, Velázquez 101, 28001 Madrid.
Precio máx. min. Red fija 1,21€ min. Red mov. 1,57€ min. Imp. incl. + 18 años.

Bittia Media 985 175 777

Es nuevo

Gafas auditivas inteligentes

EssilorLuxottica ofrece una nueva solución auditiva invisible. Las innovadoras gafas **Nuance Audio** permiten prescindir de dispositivos internos, al incorporar micrófonos direccionales y altavoces de oído abierto. Una opción de alta tecnología cómoda, funcional y elegante. nuanceaudio.com



INSPIRACIÓN MEDITERRÁNEA

Thinking MU presenta su nueva colección *Long Days*, una celebración del verano mediterráneo y de esa energía reposada que surge cuando el día parece no terminar. Su seña de identidad: transparencias, tejidos fluidos, bordados y todo tipo de prendas de inspiración marinera. thinkingmu.com



AYUDA CONTRA EL ACNÉ

Con fórmulas mejoradas de alta tolerancia y una imagen renovada, **Eucerin** relanza la línea Dermopure Clinical™. Está recomendada por dermatólogos y aborda de forma integral todas las necesidades de la piel con tendencia acnéica. eucerin.es



COSMÉTICA WELL-AGING

Con el objetivo de mantener la piel más firme y luminosa durante el mayor tiempo posible, **Segle Biotech Skincare** lanza la gama Collagen NAD+. Su sérum y su crema fortalecen la barrera cutánea frente al envejecimiento prematuro, a la vez que reactivan su vitalidad. segle.es



Mirada rejuvenecida

¿Luminosidad o firmeza? No hace falta elegir. La potente fórmula del Contorno de Ojos Retinol + HPR Ceramide de **Elizabeth Arden** incluye ceramidas, colágeno y niacinamida. Su combinación alisa las arrugas, además de borrar los signos de cansancio, porque minimiza las ojeras y las bolsas. elizabetharden.es



UN IMÁN PARA EL OPTIMISMO

Apoyada por la neurociencia, la eau de parfum Joy Emotion Scent de **Mary Kay** ha sido desarrollada para elevar el estado de ánimo. Entre sus notas florales y afrutadas cuenta con el melocotón, el aceite de geranio egipcio y el almizcle. marykay.es



LIMPIEZA CON UN PLUS DE TRATAMIENTO

Pink Guava de **Alma Secret** es un agua micelar formulada para cara, ojos y labios, que convierte la limpieza diaria en un auténtico tratamiento para la piel. Con la guayaba como activo principal, protege a la piel del estrés oxidativo y le aporta luminosidad. almasecret.com



Cuerpo más definido

Devolver a la piel su firmeza, ese es el objetivo de **e'lifexir** Anti-flacidez Retinol. Es una crema en gel corporal que combina el doble retinol con una innovadora tecnología efecto ultrasonidos para ayudar a redefinir la silueta. elifexir.com



Adiós a las rojeces

Mineral Redness Control CC Cream de **Niche Beauty Lab** es un protector solar 100% mineral con FPS 50, que corrige las rojeces y unifica el tono de la piel. nichebeautylab.com



Y en nuestra web

En esta época de celebraciones, CLARA te acompaña con las mejores propuestas de estilo



MODA

Es tiempo de bodas, bautizos y comuniones. Lo tenemos todo para ser la invitada perfecta



CABELLO

Si buscas ideas de recogidos fáciles y estilosos, tenemos los mejores peinados para ti



LIBROS

Haz espacio para los títulos que recomendamos en nuestros posts. Leerás en cualquier sitio



Clara.es

Revistas.PeruRadio.net.pe

REDACCIÓN

DIRECTORA EDITORIAL Empar Prieto

DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias

DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca

REDACTORA JEFE Carme del Vado

REDACCIÓN Encarna Aguado

MAQUETACIÓN Maite Ducun

TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño

ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña

COORDINADORA WEB Laura Revilla

REDACTORA WEB Marta Carcelén

COLABORADORAS Berta Blanch, Raquel González,

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Tel. 934.157.374. E-mail: clara@rba.es

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc

DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE

DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén González,

Belén Pérez-Bedmar

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán

JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros

PUBLICIDAD MADRID C/ Méndez Álvaro, 56, Planta 5. 28045 Madrid. Tel. 915.106.600.

Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE

DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga

Fernández, Cristina Hombravella

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmazewski

PUBLICIDAD BARCELONA Avda. Diagonal, 189.

08018 Barcelona. Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo

DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell

DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Díaz

DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Castellet

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta

DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany

DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN LOGISTA PUBLICACIONES

IMPRIME ROTOCOBRI, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA Brihet e Hijos, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO IBERMEX, S. A. de CV

DEPÓSITO LEGAL B-36119-1992. **EDICIÓN** 08-2026

PRINTED IN SPAIN

ISSN 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116

ATENCIÓN AL LECTOR suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2026

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

EL SANTO



@elsantostore

elsantostore.com



Revistas.PeruRadio.net.pe



PUNT ● ROMA

Revistas.PeruRadio.net.pe